อุปกิเลส ๑๖

สนิมในใจ

เล่ม ๑

พ. สถิตวรรณ

อุปกิเลส ๑๖ สนิมในใจ เล่ม ๑ โดย พ. สถิตวรรณ

ภาพปก

พระสัมพุทธสิริ พระประธานซึ่งประทับอยู่ในซุ้มบุษบกอันสูงเด่นสวยงาม อันเป็นสถาปัตยกรรมไทยในสมัยรัชกาลที่ ๔ ในพระอุโบสถวัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบ-ศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร เป็นพระพุทธรูปสำคัญองค์หนึ่งในกรุงรัตนโกสินทร์ ผู้สร้างคือ **สมเด็จพระวันรัต** (ทับ พุทฺธสิริมหาเถร เปรียญ ๙) เจ้าอาวาสรูปแรกวัดโสมนัส-วิหาร ในสมัยที่ท่านยังอยู่ที่วัดราชาธิวาส ซึ่งในสมัยนั้นเรียกว่า **"วัดสมอราย"** ท่านได้สร้างไว้เท่าองค์ท่าน เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ชีวิตของท่าน ซึ่งเป็นพระพุทธรูปปางสมาธิหน้าตักกว้าง ๒ คืบ ๖ นิ้ว เพราะท่านเองชอบปฏิบัติกรรมฐาน และเป็นพระกรรมฐาน ที่มีชื่อเสียงมากรูปหนึ่งในสมัยรัชกาลที่ ๔-๕ แห่งราชวงศ์จักรี

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงสร้างวัดโสมนัสวิหาร เป็นปฐมสังฆาราม ในรัชกาลของพระองค์เพื่อทรงอุทิศแด่ **สมเด็จพระนางเจ้าโสมนัสวัฒนาวดี** อัครมเหสีพระองค์แรกของพระองค์ ซึ่งสิ้นพระชนม์เมื่อปี พ.ศ. ๒๓๙๕ โดยเริ่มสร้างในปี ๒๓๙๖ แล้วเสร็จในปี พ.ศ. ๒๓๙๙ พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดให้อัญเชิญพระพุทธรูปองค์นี้มาเป็นพระประธานในพระอุโบสถของวัดนี้ พระราชทานนามว่า **"พระสัมพุทธสิริ"**

อุปกิเลส ๑๖
สนิมในใจ
เล่ม ๑

โดย

พ. สถิตวรรณ
(พระธรรมวิสุทธิกวี วัดโสมนัสวิหาร)

กองทุนกรรมฐานวัดโสมนัสวิหาร
จัดพิมพ์เผยแพร่

อุปกิเลส ๑๖ สนิมในใจ เล่ม ๑

พ. สถิตวรรณ

วัดโสมนัสวิหาร เลขที่ ๖๔๖ ถ.กรุงเกษม เขตป้อมปราบฯ

กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทร. ๐-๒๒๘๑-๗๙๔๔ โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๖๐๔๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๐ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๐ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ISBN 978-974-8218-21-2

พิมพ์ที่ **บริษัท ชวนพิมพ์ ๕๐ จำกัด**

๕๑๓/๑๒๔ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ (วัดเพลงฯ) ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๐-๒๔๑๒-๙๔๖๐ โทรสาร ๐-๒๘๖๔-๖๙๙๗

มือถือ ๐๘-๙๖๗๕-๓๙๒๒

นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๐

คำนำ

"อุปกิเลส ๑๖ หรือสนิมในใจ" เป็นหนังสือทางพระพุทธศาสนาที่มีคุณค่าอีกเล่มหนึ่ง ที่ได้เขียนขึ้นมาทั้งทางด้านวิชาการและด้านปฏิบัติ กล่าวถึงบุญบาป และธรรมชาติของจิตที่เป็นตัวเก็บบุญบาป และกล่าวถึงเจตสิก โดยย้ำอกุศลเจตสิกคืออุปกิเลสที่ทำจิตให้มัวหมองเป็นสำคัญ และย้ำถึงไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่ความสะอาด สงบและสว่างของจิต โดยแบ่งเป็น ๒ ภาค คือ

ภาคที่หนึ่ง ว่าด้วยธรรมชาติของจิตที่ต้องฝึก และธรรมชาติที่ทำจิตให้มัวหมอง คืออกุศลเจตสิก รวมทั้งหลักธรรมที่ใช้ในการฝึกจิต โดยในภาคนี้ได้กล่าวถึงธรรมชาติต่างๆ ของจิต และเจตสิกที่ควรรู้และต้องฝึกไว้ถึง ๕ ตอน รวมทั้งบทนำ

ภาคที่สอง ว่าด้วยอุปกิเลสคือธรรมชาติที่ทำจิตให้มัวหมอง ๑๖ ข้อ แต่ได้อธิบายขยายความเฉพาะ ๗ ข้อแรก ในหนังสือเล่มที่ ๑ นี้ คือ **อภิชฌาวิสมโลภะ–อยากได้ไม่เลือก พยาบาท–เคียดแค้น โกธะ–ความโกรธ อุปนาหะ–ผูกโกรธ มักขะ–ลบหลู่บุญคุณท่าน ปลาสะ–ตีเสมอท่าน และอิสสา–ริษยา** แต่ละข้อล้วนแต่น่าสนใจทั้งสิ้น โดยเฉพาะอานุภาพ**แห่งเมตตา** ซึ่งนำไปต่อในตอนสุดท้ายของพยาบาท พร้อมทั้ง**อุปนาหะ และปลาสะ** ซึ่งใครได้อ่านแล้วจะรู้สึกเพลินไปกับเรื่องที่นำมาเป็นตัวอย่าง

เพราะมีนิทานที่น่าสนใจมากอยู่ในบทนั้นๆ เช่น **เรื่องสังกิจจ-สามเณร** ที่ถูกนายโจรใช้ดาบคมกริบฟันคอ ขณะที่นั่งเข้าฌานอยู่ในป่า **เรื่องอ้ายทุย** เมื่อพูดอุปนาหะ การผูกโกรธ และ**เรื่องสุนัขยกตัวเสมอกับเสือ** เป็นต้น

หลักธรรมที่นำมาอธิบายประกอบในหนังสือนี้ ส่วนใหญ่ข้าพเจ้า (ผู้เขียน) นำมาจากพระไตรปิฎก และอรรถกถา และหนังสืออื่นๆ อีกหลายเล่ม และที่ได้มากเป็นพิเศษคือหนังสือ **สนิมในใจ** ของ **พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์** ทำให้หนังสือนี้น่าอ่านขึ้น จึงขอขอบคุณและอนุโมทนาต่อ พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย แม้ท่านถึงแก่กรรมไปเกือบ ๔๐ ปี แล้วก็ตาม เพราะท่านได้เขียนหนังสือทางพระพุทธศาสนาที่อ่านเข้าใจง่ายและจับใจไว้หลายเล่ม โดยเฉพาะอุปมาตัวอย่างที่ท่านยกมาชี้ให้เห็นในหนังสือแต่ละเล่มที่ท่านได้เขียนไว้นั้น ซึ่งข้าพเจ้าชอบใจและรู้สึกเป็นหนี้บุญคุณของท่านมาตั้งแต่เป็นสามเณรในช่วงปี ๒๔๘๖-๒๔๘๘ แม้เมื่อข้าพเจ้าได้เข้าศึกษาในสถาบันฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศ รุ่นแรกของคณะสงฆ์ไทย ที่วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นเวลา ๒ ปี ในระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๐๙-๒๕๑๑ ท่านก็ได้เป็นอาจารย์บรรยายวิชาหลักการเผยแผ่ในครั้งนั้นด้วย

อนึ่ง ในภาคที่สองนี้ ข้าพเจ้าได้นำ **อานุภาพแห่งเมตตา** ซึ่งข้าพเจ้าได้เคยเขียนไว้ใน**หนังสือการพัฒนาจิต ตอนพรหมวิหารภาวนา**มาไว้ในภาคนี้ด้วย เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้ซาบซึ้ง และเข้าใจในการเอาชนะความโกรธและพยาบาท และบทนี้ค่อนข้างยาวทำให้หนังสือนี้หนาขึ้นกว่าที่ได้กำหนดไว้เดิม แต่เป็นตอนที่น่าสนใจมาก

ที่ได้เขียนขึ้นในเชิงวิชาการ โดยใช้เมตตาภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักในการเขียน ทั้งนี้ก็เพื่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนา และความสงบสุขของพี่น้องร่วมชาติของเรา

หวังว่าหนังสือนี้จะอำนวยประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านเป็นอย่างดี หากท่านผู้ใดอ่านจบเล่ม ก็จะได้คุณค่าสำหรับชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน ถ้าได้แนะนำให้ญาติมิตรได้อ่านก็จะก่อให้เกิดประโยชน์เพิ่มขึ้น ต่อประเทศชาติและพระศาสนาของเรา ในการนำหลักธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมเพิ่มขึ้น

ส่วนดีอันใดที่จะพึงมีจากการเขียนและจัดพิมพ์หนังสือนี้ ข้าพเจ้าขอมอบให้แก่ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน และแก่ทุกท่านที่ได้ขวนขวายเพื่อความสงบสุขของประชาชนในชาติ และเพื่อความดำรงมั่นของประเทศชาติ และพระศาสนาของเรา

พระธรรมวิสุทธิกวี

(พิจิตร ฐิตวณฺโณ)

๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๐

วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบฯ

กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐ โทร. ๐-๒๒๘๑-๗๔๔๔

โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๖๐๔๒

www.watsomanas.com

สารบาญ

เรื่อง **หน้า**

ภาคที่หนึ่ง ธรรมชาติของจิตและเจตสิก ๑
บทนำ ๓
ตอนที่หนึ่ง ธรรมชาติของจิต ๒๐
ตอนที่สอง ไตรสิกขากับกิเลส ๓ ชั้น ๒๗
ตอนที่สาม จิตเศร้าหมองเพราะกิเลสมาร ๓๘
ตอนที่สี่ ธรรมชาติที่ทำจิตให้เศร้าหมอง ๕๐
ภาคที่สอง อุปกิเลส ๑๖ ๕๗
๑. อภิชฌาวิสมโลภะ การอยากได้ไม่เลือก ๕๙
๒. พยาบาท ความเคียดแค้น ๖๖
๓. โกธะ ความโกรธ ๗๗
อานุภาพของเมตตา ๙๐
๔. อุปานาหะ การผูกโกรธ ๑๓๘
๕. มักขะ ลบหลู่บุญคุณท่าน ๑๕๐
๖. ปลาสะ ตีเสมอท่าน ๑๖๕
๗. อิสสา ความริษยา ๑๗๕

ภาคที่หนึ่ง

ธรรมชาติของจิตและเจตสิก
บุญและบาป
ไตรสิกขาและกิเลส ๓ ขั้น
จิตเศร้าหมองเพราะกิเลส

บทนำ

ในพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่น่าสนใจ ควรแก่การศึกษาอยู่มาก ซึ่งพระธรรมนั้นมีทั้งฝ่ายกุศล อกุศลและฝ่ายกลางๆ หรือฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว และฝ่ายไม่ดีไม่ชั่ว สลับกันไป ในหนังสือนี้ได้กล่าวถึงอุปกิเลส หรือความเศร้าหมองในใจ ๑๖ อย่าง เป็นธรรมฝ่ายไม่ดี หรืออกุศลอย่างเดียว คือ ฝ่ายกิเลส ซึ่งเป็นหน้าที่ของเราจะต้องกำจัดออกจากใจของเราให้ได้ เพราะหน้าที่ของผู้นับถือพระพุทธศาสนานั้นมี ๒ อย่าง คือ

๑. งานทำความดีใส่ตัว
๒. งานกำจัดความชั่วออกจากตัว

ในตอนแรกนี้จะได้ชี้ให้เห็นว่ามีกิเลสอะไรบ้างที่เราควรกำจัดออกจากตัวเรา และเป็นกิเลสที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ซึ่งทำลายความสงบสุขของเรา เป็นเหมือนสนิมในใจของเรา เป็นความเศร้าหมองที่ทำให้ใจเราหม่นไหม้

ก่อนที่จะอธิบายถึงอุปกิเลส ๑๖ ว่ามีอะไรบ้าง ที่ทำใจเราให้เศร้าหมอง ทำสังคมให้เดือดร้อน ก็จะต้องทำความเข้าใจว่าสิ่งที่เก็บบุญบาปเอาไว้ คืออะไร

ลักษณะของจิตตัวเก็บบุญและบาป

สิ่งที่เก็บบุญและบาปเอาไว้ก็คือจิตใจของเรานี่เอง จิตนี้เป็นธรรมชาติพิเศษ ที่อยู่ในร่างกายของเรา จิตเป็นธรรมชาติที่ฝึกยาก

ห้ามยาก ดิ้นรน กวัดแกว่ง แต่สามารถจะฝึกให้ได้ผลดีได้ ลักษณะของจิตมีหลายอย่าง ซึ่งเป็นที่เข้าอาศัยของธรรมทั้งที่เป็นฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล ท่านเปรียบการฝึกจิตนี้ว่าเหมือนนายช่างศรที่ฉลาดสามารถดัดลูกศรให้ตรงได้ฉันใด คนที่ฉลาดย่อมฝึกจิตของตนให้ตรงได้ฉันนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตนี้เป็นธรรมชาติตกต่ำ คือ ชอบตกไปในสิ่งที่มันใคร่มันชอบ เป็นธรรมชาติเกิดไว ดับไว แต่จิตนี้เมื่อฝึกแล้วย่อมนำความสุขมาให้ ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ

จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้

มีปัญหาที่มักจะถามกันว่า จิตดวงแรกมาจากไหน ใครเป็นผู้สร้างจิตนี้มา และกิเลสมาจากไหน ใครเป็นผู้สร้างกิเลสนี้มา นี้เป็นคำถามทำนองเดียวกับที่ว่า โลกนี้มาจากไหน ใครเป็นผู้สร้างโลกนี้มา เราต้องทำความเข้าใจปัญหานี้ก่อน

แท้จริงแล้ว ปัญหานี้เป็น **อัพยากตปัญหา** คือ **เป็นปัญหาที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์** ถ้าเราได้ศึกษาพระพุทธศาสนามาดีแล้ว จะทราบว่า พระพุทธเจ้าทรงตอบปัญหา ๔ แบบคือ

๑. เอกังสพยากรณ์ ตอบแง่เดียว

๒. วิภัชพยากรณ์ ตอบสองแง่หรือตอบแยก

๓. ปฏิปุจฉาพยากรณ์ ตอบโดยการย้อนถาม

๔. ฐปนียพยากรณ์ งดไม่ตอบ

[ที.ปาฏิ. ๑๑/๒๕๕/๒๔๑]

เอกังสพยากรณ์ ตอบในแง่เดียว

คำถามบางอย่างตอบได้แง่เดียวเท่านั้น บางอย่างต้องตอบแยกเป็นสองแง่ บางอย่างก็ต้องย้อนถาม บางอย่างถึงตอบไปก็ไม่มีประโยชน์ จึงไม่ควรตอบ ตัวอย่างของปัญหาแง่เดียว เช่น ถามว่า คนที่หมดกิเลสแล้ว จะเกิดอีกไหม คำถามนี้ตอบได้อย่างเดียวเท่านั้น คือ ไม่เกิด หรือ ถามว่า คนที่ยังมีกิเลสอยู่เกิดอีกหรือไม่ คำถามเช่นนี้ ก็ตอบแง่เดียวเท่านั้น คือ ต้องเกิดอีกเพราะยังมีกิเลสอยู่

วิภัชพยากรณ์ ตอบในสองแง่

คำถามบางอย่างจะตอบแง่เดียวไม่ได้ เพราะเป็นปัญหาที่มีข้อแม้อยู่แล้ว เช่น ถามว่า คนที่ตายแล้วจะเกิดอีกหรือไม่ คำถามเช่นนี้ไม่ใช่เอกังสพยากรณ์ จะตอบแง่เดียวไม่ได้ เพราะต่างจากปัญหาในข้อแรกที่ว่า คนที่หมดกิเลสจะเกิดอีกไหม นี้เป็นเอกังสพยากรณ์ คือ ตอบได้แง่เดียว ส่วนปัญหาที่ ๒ นั้นต้องตอบเป็นวิภัชพยากรณ์ คือ ต้องตอบเป็น ๒ แง่ คือแยกตอบ ได้แก่ ๑. ถ้ายังมีกิเลสอยู่ก็ต้องเกิดอีก ๒. ถ้าหมดกิเลสก็ไม่ต้องเกิด หรือคำถามที่ว่า พระกับฆราวาสใครดีกว่ากัน คำถามประเภทนี้ต้องตอบเป็น ๒ แง่ จะตอบแง่เดียวไม่ได้ จะว่าพระดีกว่าฆราวาสก็ยังไม่ได้ คำถามเช่นนี้ ต้องตอบว่า ถ้าพระปฏิบัติดี พระก็ดีกว่าฆราวาส ถ้าฆราวาสปฏิบัติดีกว่าพระฆราวาสก็ดีกว่า หรือคำถามที่ว่า ผู้หญิงกับผู้ชาย ใครดีกว่ากัน ก็ต้องตอบเป็น ๒ แง่อีกว่า ถ้าผู้หญิงปฏิบัติดีกว่าผู้ชาย ผู้หญิงก็ดีกว่า ถ้าผู้ชายปฏิบัติดีกว่าผู้หญิง ผู้ชายก็ต้องดีกว่า หรือจะตอบ

เป็น ๓ แง่ก็ได้ว่า ถ้าปฏิบัติดีพอ ๆ กัน ก็ดีพอ ๆ กัน ถ้าปฏิบัติชั่วพอ ๆ กัน ก็ชั่วพอ ๆ กัน ปัญหาประเภทนี้เป็นวิภัชพยากรณ์ ลักษณะคำสอนในพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่เป็นลักษณะวิภัช-พยากรณ์ คือ **ตอบแยก**

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ ในพุทธศตวรรษที่ ๓ มีพระสงฆ์ปลอมบวชในพระพุทธศาสนามาก เพราะพระพุทธศาสนาเจริญมากในอินเดีย ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช พระองค์จึงทรงรับสั่งให้จับพระที่ปลอมบวชเข้ามาสอบถามเรื่องความรู้ทางพระพุทธศาสนา เมื่อสอบถามแล้ว พวกนี้ไม่มีความรู้ทางศาสนาจึงถูกจับสึก ส่วนมากจะตอบปัญหาเป็นเอกังสพยากรณ์ ไม่มีลักษณะวิภัชพยากรณ์ พระพวกนี้จึงถูกจับสึกเสียมาก เพราะไม่เข้าใจคำสอนในพระพุทธศาสนา เพราะถ้าเป็นชาวพุทธก็ต้องตอบถูกว่าคนจะดีจะชั่วเพราะอะไร พระพวกนี้อาจจะตอบว่า คนจะดีจะชั่วก็แล้วแต่พระเจ้าหรือพระพรหมดลบันดาล ถ้าตอบอย่างนี้แสดงว่าไม่ใช่ชาวพุทธแน่นอน เพราะชาวพุทธนั้นจะตอบว่า คนจะดีจะชั่วก็เพราะกรรมคือการกระทำของตนเอง ชาติสกุลกำเนิดไม่สำคัญเหมือนอย่างพระบาลีที่ได้ยินเสมอว่า

น ชจฺจา วสโล โหติ น ชจฺจา โหติ พฺราหฺมโณ

กมฺมุนา วสโล โหติ กมฺมุนา โหติ พฺราหฺมโณ

บุคคลจะเป็นคนเสื่อม เพราะชาติสกุลกำเนิดไม่ใช่ บุคคลจะเป็นคนเจริญ เพราะชาติสกุลกำเนิดก็ไม่ใช่ แต่บุคคลจะเป็นคนเสื่อม เพราะ

กรรมคือการกระทำของตนเอง และจะเป็นคนเจริญก็เพราะกรรม คือการกระทำของตนเอง

(๒๕/๓๐๔/๓๕๒)

ชาติสกุลกำเนิดไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าคนนั้นทำดีหรือไม่ จะต้องตอบแยก เป็นลักษณะวิภัชพยากรณ์ จึงได้ทราบว่าใครเสื่อม ใครเจริญ เพราะเหตุไรตามหลักพระพุทธศาสนา

ปฏิปุจฉาพยากรณ์ ตอบโดยการย้อนถามหรือศอกกลับ ตัวอย่าง เช่น คนที่นับถือพระเจ้าจะกล่าวว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีผู้สร้าง เช่น โต๊ะ เก้าอี้ รถ เรือน เป็นต้น มนุษย์ก็ต้องมีผู้สร้าง คือ พระเจ้าเป็นผู้สร้าง จะเกิดเองไม่ได้ เราซึ่งเป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา ก็ต้องย้อนถามเขาว่า แล้วใครสร้างพระเจ้า ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีผู้สร้าง เขาก็ตอบว่าพระเจ้าไม่มีผู้สร้าง เราก็ต้องย้อนเขาไปอีกว่า ท่านพูดอย่างนี้ได้อย่างไร ตอนแรกท่านบอกว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีผู้สร้าง แต่พอพูดถึงพระเจ้าของท่าน กลับบอกว่าไม่มีผู้สร้าง ท่านพูดไม่ตรงกับคำพูดตอนต้น เหมือนกับที่บอกว่าเกลือที่บ้านของตนเองเค็ม แต่เกลือที่บ้านของคนอื่นเปรี้ยวหมดอย่างนั้นรึ คำตอบย้อนกลับแบบนี้เป็นลักษณะปฏิปุจฉาพยากรณ์ เป็นลักษณะการตอบปัญหาอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา

ฐปนียพยากรณ์ งดไม่ตอบ หรือตอบโดยการนิ่งไม่ตอบ ปัญหาประเภทนี้ เป็นปัญหาที่เขาถาม ซึ่งทางพระพุทธศาสนาไม่ตอบ แม้พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงตอบ เป็นปัญหาโลกแตก เช่น ถามว่าไข่กับไก่ อะไรเกิดก่อน เป็นปัญหาโลกแตก ปัญหาที่ถามว่า จิตนี้

มาจากไหน โลกนี้ใครสร้าง มหาสมุทรนี้ใครขุด วิญญาณดวงแรกมาจากไหน พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงตอบปัญหาเหล่านี้ ลักษณะปัญหาชนิดนี้เป็นอัพยากตปัญหา ปัญหาที่ไม่ทรงพยากรณ์ ในปัจจุบัน ถ้ามีคนขี้เมามาถามปัญหาธรรมะกับเรา เราต้องนิ่งเสีย เพราะไปตอบปัญหาธรรมะกับคนเมา จะไม่ได้ประโยชน์อะไร เพราะคนบางคน เมื่อไม่เมาก็ไม่ได้สนใจธรรมะอะไร แต่พอเมาเข้าแล้ว ก็พูดธรรมะได้มาก การไปโต้ตอบกับคนพวกนี้ก็ไม่ได้อะไร บางคนเป็นคนพาล ชอบหาเรื่อง เมื่อมาถามปัญหาเรา เราควรจะนิ่ง ไม่ควรตอบเพราะจะเสียเวลาเปล่า

ในพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน ปัญหาที่ถามว่ากิเลสมาจากไหน จิตดวงแรกมาจากไหน มนุษย์คนแรกมาจากไหน พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงตอบปัญหาประเภทนี้ เว้นไว้แต่บางครั้ง แม้ไม่มีคนถาม พระองค์ก็ตรัสถึงสาเหตุให้ทราบ เมื่อมีสาเหตุที่จะต้องทรงแสดงพระธรรมเทศนา

เรื่องที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงตอบปัญหาที่ว่ากิเลสนี้มาจากไหน มนุษย์นี้มาจากไหน โลกนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง มีที่สุดหรือไม่มีที่สิ้นสุด ในการถามปัญหาประเภทนี้ มีภิกษุรูปหนึ่งในสมัยพระพุทธเจ้า คือ **พระมาลุงกยะ** เคยทูลถามพระพุทธเจ้าว่า โลกนี้มีที่สุดหรือไม่มีที่สุด เที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นต้น พระพุทธองค์ไม่ทรงตอบปัญหานี้ เพราะเป็นอัพยากตปัญหา แปลว่า ปัญหาที่ไม่ควรพยากรณ์ ไม่ควรตอบ พระมาลุงกยะได้กราบทูลว่าถ้าพระองค์ไม่ทรงตอบ ตัวเขาจะสึก

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า เมื่อตอนมาบวชนั้น พระองค์ไม่ได้สัญญาว่าจะตอบปัญหานี้ ถ้าอยากจะสึกก็สึก **พระมาลุ-**

ลุงกยะก็ไม่สึก

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงตอบว่า กิเลสมาจากไหน มนุษย์คนแรกมาจากไหน โลกนี้ใครสร้าง มีที่สุดหรือไม่มีที่สุด ทั้ง ๆ ที่ศาสนาอื่นเขาตอบว่าโลกนี้พระเจ้าสร้าง แต่ถ้าเราถามว่าแล้วใครสร้างพระเจ้า เขาก็ตอบไม่ได้ ครั้งแรกเขาจะบอกว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีผู้สร้าง โต๊ะ เก้าอี้ ตึกรามบ้านช่อง ต้องมีผู้สร้างจะเกิดเองไม่ได้ แต่พอเราถามว่าแล้วใครสร้างพระเจ้าล่ะ เขาก็บอกว่าพระเจ้าเกิดเอง ไม่มีผู้สร้าง

ดังนั้น การที่ว่าทุกสิ่งต้องมีผู้สร้างก็ไม่ถูก ฉะนั้น การตอบปัญหาประเภทนี้ ไม่ใช่ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์ แท้ที่จริงไม่ว่าโลกหรือสิ่งต่าง ๆ จะเกิดแบบมีความสัมพันธ์กัน เช่น เมฆและฝน อะไรเกิดก่อนกัน จะเห็นว่าทั้งสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ การที่เมฆจะลอยได้นั้น ต้องมีการกลั่นน้ำขึ้นไปจากพื้นโลก ลอยขึ้นไปเป็นเมฆ และเมฆก็ตกลงมาเป็นฝน เป็นน้ำอีก ซึ่งก็มีความสัมพันธ์กันตลอดเวลา ตามหลักพระพุทธศาสนาจะไม่ตอบปัญหาประเภทนี้ เรียกว่า **อัพยากตปัญหา**

ถ้าถามว่า มนุษย์คนแรกมาจากไหน อวิชชาที่เป็นต้นตอของกิเลสนั้นมาอย่างไร พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงตอบปัญหานี้ เพราะสังสารวัฏ คือการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด และพุทธญาณก็ไม่กำหนด คือ กำหนดก็ไม่ได้ จึงไม่ทรงกำหนด ถึงกำหนดไปก็ไม่ได้ เพราะไม่มีที่สิ้นสุด ไม่เพียงแต่การเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้น แม้แต่โลกในจักรวาลต่าง ๆ ในแกแล๊กซี่ (Galaxy) ต่าง ๆ เราก็ไม่ทราบว่ามีที่สิ้นสุดอยู่ที่ไหน นักวิทยาศาสตร์พบ

หรือไม่ว่า เลยจากแกแล๊กซี่นี้แล้ว ไปสุดแกแล๊กซี่ไหน ก็หาที่สุดไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงไม่ตอบปัญหาเช่นนี้

พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่าเสียเวลา เหมือนบุรุษคนหนึ่ง ถูกลูกศรอาบยาพิษ แม้มีผู้จะถอนลูกศรนั้นออกให้ บุรุษคนนั้นกลับบอกว่าอย่าเพิ่งถอนลูกศรออกก่อน ให้ไปสืบดูเสียก่อนว่าใครเป็นผู้ยิงมา ยิงมาจากทิศไหน ยาพิษนี้ใช้ตัวยาอะไร ลูกศรทำจากสำนักไหน คนยิงมีลักษณะอย่างไร ให้สืบให้หมดแล้วค่อยมาถอนลูกศรออก ชายคนนั้นคงต้องตายเปล่า ถ้าจะต้องไปตามดูลูกศรว่าใครยิง ควรจะถอนออกมาเสียก่อน รักษาแผลให้หายก่อน แล้วจึงค่อยไปสืบดูทีหลัง แต่ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องไปสืบมาก ถอนออกไปเสีย เหมือนกับเราที่ถูกศรสามดอกใหญ่ ๆ ทิ่มแทงอยู่ คือ โลภ โกรธ หลง ไม่ต้องไปถามว่าใครสร้าง โลภ โกรธ หลง มา ใครสร้างตัวกิเลสมา ควรถอนออกไปเลย เหมือนกับตะปูตำเท้าเราก็ไม่ต้องไปสืบว่าใครนำตะปูมา ใครนำมาวางไว้ ถ้ามัวแต่สืบอยู่ก็อาจตายฟรี และไม่ได้ผลด้วย พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ไม่ต้องไปสืบว่า ใครสร้างกิเลส ใครสร้างจิตมา เมื่อมีอย่างนี้แล้วหน้าที่ของเราก็คือกำจัดกิเลสออกไปเสีย แล้วสั่งสมคุณความดีให้เกิดขึ้น แล้วจิตนั้นจะเปี่ยมด้วยบุญ ทั้งบุญและบาปนี้จิตเป็นตัวเก็บไว้ทั้งสิ้น

ลักษณะของจิต

ลักษณะของจิตนี้เป็นลักษณะพิเศษ เป็นธรรมชาติที่สามารถเก็บบุญและบาปไว้ทั้งหมด เมื่อคนเราตายนั้น ตายเฉพาะ

แต่ร่างกาย จิตไม่ได้ตายไปพร้อมกับร่างกายนั้นด้วย หากแต่ไปบังเกิดในภพใหม่ ชาติใหม่ ตามแรงเหวี่ยงแห่งกรรม ซึ่งส่งคนเราให้ไปเกิดในภพชาตินั้นๆ เหมือนเรือนที่ถูกไฟไหม้ เจ้าของเรือนจะไปอยู่ที่ไหนในเมื่อเรือนของตนถูกไฟไหม้เสียแล้ว ถ้าเจ้าของเรือนมีเงินทองเหลืออยู่มาก หรือมีญาติพี่น้องคอยช่วยเหลืออยู่ และตนเองก็มีความสามารถดี ก็อาจจะซื้อบ้านใหม่สร้างบ้านใหม่ มีที่อยู่ใหม่สงบสุขสวยงาม แต่ถ้าหากว่าผู้นั้นไร้ญาติขาดมิตร ซ้ำตนเองก็ขัดสน และไม่มีความสามารถ เมื่อเรือนถูกไฟไหม้เสียแล้ว เขาก็ต้องเร่ร่อนไปหาที่อยู่ใหม่ตามยถากรรมของตน ข้อนี้ฉันใด คนที่ตายจากโลกนี้ไปแล้วก็เหมือนกัน เมื่อร่างกายเดิมใช้การไม่ได้แล้ว จำเป็นจะต้องได้ร่างใหม่ในชาติใหม่ หากผู้นั้นได้ทำบุญ สั่งสมบุญ เป็นเสบียงไว้มาก ก็ไปเกิดในที่ดีมีความสุข แต่ถ้าหากว่าผู้นั้นสั่งสมบุญไว้น้อย ก็ต้องไปตามยถากรรมแห่งตน ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อจิตของเราจะจากโลกนี้ไปสู่โลกอื่น การเคลื่อนตัวของจิตนั้น ท่านเรียก **จุติ** การที่เราได้ร่างนี้ ได้พ่อแม่อย่างนี้ ได้ประเทศอย่างนี้ ก็เพราะแรงเหวี่ยงแห่งกรรม ซึ่งผลักดันจิตนี้มาสู่ภพใหม่ เราจะตายจากโลกนี้เข้าไปสู่โลกใหม่ ภูมิใหม่ ก็เพราะแรงเหวี่ยงแห่งกรรมดี กรรมชั่ว ที่เราสั่งสมไว้ ส่งจิตเข้าไปสู่ภพใหม่ แรงเหวี่ยงที่ส่งไปนี้ เป็นแรงเหวี่ยงของกรรม เมื่อจิตเป็นธรรมชาติที่ต้องเคลื่อน การที่จิตต้องเคลื่อนตัวนี้เป็นลักษณะธรรมชาติของจิตเอง เหมือนกับในสสารทุกชนิดที่เรียกในภาษาอังกฤษว่า Substance นักวิทยาศาสตร์เห็นว่าสะสารทุกชนิดมีองค์ประกอบ

อยู่ ๓ อย่าง คือ **อีเล็กตรอน (ไฟฟ้าบวก) โปรตรอน (ไฟฟ้าลบ) นิวตรอน (ไฟฟ้าสถิต)** วิ่งอยู่ข้างในตลอดเวลา ใครจะรู้เห็น หรือไม่รู้เห็น มันก็วิ่งอยู่ตลอดเวลาในสภาวะของสังขารทุกชนิด ซึ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า **มีอุปาทะ เกิดขึ้น ฐิติ ตั้งอยู่ และภังคะ ดับไป ตลอดเวลา**

ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อมีเกิดก็ต้องมีดับ เมื่อมีขึ้นแล้วก็ต้องลง ไม่มีขึ้นอยู่ตลอดไป ไม่ว่าเศรษฐกิจหรือตัวคน ขึ้นแล้วต้องลง ลงแล้วต้องขึ้น เป็นกฎของธรรมชาติ การจุติก็เป็นกฎของธรรมชาติ ถ้าหมดน้ำเชื้อ คือกิเลสอันเปรียบเสมือนยางเหนียว จิตก็ไม่เคลื่อน เพราะหมดเชื้อ คือกิเลสแล้ว เมื่อยังมีเชื้อคือกิเลสอยู่อย่างพวกเราทั้งหลายนี้ จิตต้องเคลื่อนตัวแน่นอน การเคลื่อนตัวของจิตนั้นจะไปสู่ภพใหม่ตามพลังของกิเลสและกฎแห่งกรรม รวมเข้าไป เมื่อจิตจุติคือเคลื่อน (ตาย) ปฏิสนธิจิตก็ต้องเชื่อม (คือ เกิดใหม่) ทันที ระหว่างจุติกับปฏิสนธิ ไม่มีอะไรคั่นในระหว่าง ตามอภิธรรมท่านเรียกว่า **อนันตรปัจจัย สมนันตรปัจจัย** ซึ่งแปลว่า ไม่มีอะไรคั่นในระหว่าง คือเมื่อตายปั๊บก็เกิดปุ๊บทันที แต่ในเรื่องนี้ ยังมีชาวพุทธไม่น้อยเชื่อว่า บางคนตายแล้ว แต่ยังไม่เกิดในทันที แต่ไปเกิดเป็นสัมภเวสี บางคนเที่ยวหลอกคนอยู่ หรือมาปรากฏแก่ลูกหลาน พี่น้องอยู่ นี่เป็นการเข้าใจผิด

แท้ที่จริง เมื่อจุติ (เคลื่อน) แล้วเขาก็เกิดแล้วทุกคน บางคนไปเกิดในครรภ์มารดาเสียแล้ว อย่างนี้จะไม่มาปรากฏให้เห็น แต่พวกที่มาปรากฏ คือ พวกที่ไปเกิดในโอปปาติกภูมิ เป็นเทพก็มี ผีก็มี เปรตก็มี ยักษ์ก็มี พวกนี้จะมาปรากฏได้ การที่พวกนี้มาปรากฏ

บางคนอาจจะปรากฏ ๒-๓ วัน แล้วก็หายไป แล้วเข้าไปสู่ภพใหม่อีก บางคนก็ปรากฏอยู่นาน ใครที่เกิดในภูมิเทพ ก็ปรากฏนาน เขาเกิดแล้ว ไม่ใช่ไม่เกิด ถ้ายังไม่เกิด จิตจะล่องลอยอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ เพราะจิตนี้จะอยู่โดยไม่มีกายไม่ได้ จะเป็นกายทิพย์หรือกายธรรมดาก็ตาม จิตจะต้องอาศัยกาย เหมือนไฟฟ้า จะอยู่ได้ก็ต้องมีสสารเป็นที่สถิตย์ แม้แต่ในท้องฟ้าที่มีฟ้าร้อง ฟ้าผ่า ก็ย่อมมีเมฆฝนเป็นที่สถิตย์ของไฟฟ้า ไม่เช่นนั้นไฟฟ้าอยู่ไม่ได้ จิตนี้ก็เหมือนกัน จะอยู่โดยไม่มีกายไม่ได้ มีอยู่อย่างเดียวที่มีแต่นาม คือขันธ์ ๔ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คือในอรูปพรหม ซึ่งพิเศษเท่านั้น นอกนั้น จิตจะต้องมีร่างกาย ทั้งสิ้น ถ้าหากจิตยังหน่วงภพใหม่ไม่ได้ คนจะไม่ตาย จะเป็นแบบเจ้าหญิงหรือเจ้าชายนิทรา นอนอยู่นานวัน หรือเป็นเดือนหรือเป็นแรมปี ถึง ๑๐ ปีก็ยังมี ไม่ตายสักที แต่ถ้าจิตหน่วงภพใหม่ที่จะไปเกิดได้แล้ว บางคนนอนตกหมอนก็ตายแล้ว บางคนนอนหลับอยู่ก็ตายแล้ว เพราะจิตหน่วงภพใหม่ได้แล้ว จิตจะนำเอากรรมกิเลสไปด้วย ทั้งกรรมดีกรรมชั่ว จิตก็นำเอาไปหมด นอกนั้น ทิ้งไว้หมดสิ้น เหมือนดังพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระปิยมหาราช รัชกาลที่ ๕ ที่ว่า

ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่
มีเพียงแต่ ต้นทุน บุญกุศล
ทรัพย์สมบัติ ทิ้งไว้ ให้ปวงชน
แม้ร่างตน เขาก็เอา ไปเผาไฟ
เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า

เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกไฉน
เมื่อเจ้ามา มือเปล่า จะเอาอะไร
เจ้าก็ไป มือเปล่า เหมือนเจ้ามา

ลักษณะของจิตที่เก็บบุญและบาปเอาไว้ เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ ในปัจจุบัน เขาบันทึกข้อความลงแผ่นซีดี หรือเอ็มพี ๓ หรือ ซีดีรอมชนิดดีที่สุด บันทึกได้มากที่สุด แผ่นซีดีรอมแผ่นเดียวสามารถบันทึกข้อความในพระไตรปิฎกได้หมด แต่แผ่นซีดีรอมคือจิตนี้ ไม่รู้ใครผลิต ให้ถือว่าเป็นบริษัทธรรมชาติผลิตออกมาสำหรับสัตวโลกทุกประเภท คนละหนึ่งดวง สำหรับเก็บบุญ-บาปและพฤติกรรมต่างๆ และผลิตได้อย่างวิเศษ คือ สามารถเก็บข้อมูลได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่ว่าจะเป็นบุญ เป็นบาป เป็นกิเลสใส่ลงไปไม่มีล้น และเก็บข้ามภพข้ามชาติ ไม่มีไวรัสคอมพิวเตอร์ใดสามารถทำลายข้อมูลนี้ได้เลย ทั้งไม่มีรวน (hang) แม้ไม่มีไฟฟ้าหรือไฟอะไรเลย จิตก็ยังทำงานได้ แม้ตายแล้ว จิตก็ยังเก็บบุญติดตัวไปได้ด้วย แม้ใครจะแย่งชิงเอาไปก็ไม่ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **“ปุญฺญํ โจเรหิ ทูหรํ - บุญโจรนำไปไม่ได้”**

ดังนั้น จิตจึงเก็บบุญ บาป กิเลสเอาไว้ทั้งสิ้น เมื่อคนกระทำกรรมใด จิตนี้จะบันทึกไว้ทันที ใครเป็นผู้ผลิตกฎธรรมชาติ คือแผ่นดิสก์นี้ออกมา และมีอานุภาพนำบุญและบาปเข้าสู่ภพใหม่ตามแรงเหวี่ยงแห่งกรรมที่ทำไว้ เป็นกฎธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้กฎธรรมชาติ ไม่ใช่สร้างกฎธรรมชาติ

กฎธรรมชาติ ๕ อย่าง

พระองค์เป็นผู้ทรงค้นพบ (discover) กฎธรรมชาติ ไม่ใช่ทรงสร้าง (creator) กฎธรรมชาติ โดยทรงเป็นผู้ค้นพบกฎความจริง คือกฎธรรมชาติซึ่งมีอยู่ ๕ กฎ คือ

๑. อุตุนิยาม กฎของความร้อน

๒. พีชนิยาม กฎของพืช

๓. กัมมนิยาม กฎของกรรม

๔. จิตนิยาม กฎของจิต

๕. ธัมมนิยาม กฎของธรรมชาติ

[ที.อ. ๒/๓๕ สงฺคณี อ. ๔๐๘]

กฎข้อสุดท้าย คุมกฎทั้ง ๔ ประการข้างต้นไว้ได้หมด กฎ ๒ ข้อแรกเป็นกฎทางด้านวัตถุ เรียกว่า Material Law ส่วนกฎ ๒ ข้อท่ามกลาง เป็นกฎด้านจิตใจ เรียกว่า Mental Law

กฎทั้ง ๕ ชนิดนี้ พระองค์ทรงค้นพบทั้งสิ้น แม้กรรมนิยาม คือกรรมดีและกรรมชั่ว พระองค์ทรงค้นพบหมด จิตนิยาม กฎของจิต ก็ปรากฏชัดมากในคัมภีร์อภิธรรม ในตอนนี้จะบรรยายถึงกฎของจิต ซึ่งเป็นตัวเก็บบุญและบาป

จิตเป็นธรรมชาติ เกิดไว และดับไวมาก เก็บบุญและบาปไว้อย่างเต็มที่ รูปในร่างกายของเราดับไป ๑ ครั้ง จิตจะดับไป ๑๗ ครั้ง แสดงว่าจิตนี้ดับไวมาก ขนาดเซลล์ในร่างกายมนุษย์เราที่จัดว่าดับไวมากแล้ว จิตยังไวกว่าถึง ๑๗ เท่า นี้เป็นกฎธรรมชาติซึ่งมีอยู่แล้ว และพระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงค้นพบกฎนี้ ไม่ใช่เป็นเพราะพระองค์ทรงอุบัติขึ้นแล้วกฎธรรมชาติเหล่านี้เกิดตามพระองค์มา หากแต่สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมัน ดังนั้น ตามหลัก

พระพุทธศาสนาแล้ว บุญบาปเป็นกฎธรรมชาติ การที่เราจะกำจัดกิเลสออกจากใจเรานั้น เราจะต้องเข้าใจว่าจิตของเราซึ่งเป็นกฎธรรมชาติชนิดหนึ่งได้เก็บอะไรไว้ในภพก่อน นำมาสู่ภพนี้ด้วยและเก็บในภพนี้ก็มาก และจะนำต่อไปอีกตราบเท่าที่เรายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ เราจึงต้องเข้าใจลักษณะของบุญและบาปด้วยจึงจะเข้าใจธรรมชาติของจิตชัดขึ้น

ลักษณะของบุญ

ลักษณะบุญมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. เหตุของบุญ คือ การทำความดี ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

๒. ผลของบุญ คือ ความสุข คนที่มีความสุขกายสุขใจในชาตินี้ และชาติต่อไปคือผลของบุญ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า *"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย คำว่าบุญนี้เป็นชื่อของความสุข"*

๓. สภาพของจิต ได้แก่ จิตใจที่สะอาดและผ่องใส การที่จิตของเราสะอาดและผ่องใส ท่านเรียกว่าบุญ ดังคำจำกัดความตามภาษาบาลีว่า **"อตฺตโน สนฺตานํ ปุนาติ วิโสเธตีติ ปุญฺญํ – สภาพใดที่ชำระสันดานของตน ให้สะอาด คือ ให้บริสุทธิ์ สภาพนั้น ชื่อว่า บุญ"**

ดังนั้น เมื่อจิตใจผ่องใสขึ้น ถือว่าเป็นบุญแล้ว อย่างเช่นเราฟังธรรม ให้ทาน รักษาศีล สภาพจิตจะสูงขึ้น เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า **"ผลของบุญก็คือทำใจให้ประเสริฐขึ้นในทันที**

ทันใด” คนที่มักจะกล่าวว่าทำบุญไม่เห็นผลนั้น หมายถึงผลของบุญในด้านอื่นอีก แต่ถ้าในด้านจิตใจแล้วผลของบุญบังเกิดขึ้นในทันทีทันใดที่เราได้ทำบุญ เหมือนการอาบน้ำ พออาบเสร็จร่างกายก็สะอาดทันที

ดังนั้น บุญตามหลักของพระพุทธศาสนา จึงมี ๓ อย่าง สรุปออกมาเป็นคำจำกัดความง่าย ๆ ว่า **บุญก็คือการทำความดีที่ทำใจให้สะอาดผ่องใส แล้วส่งผลเป็นความสุขความเจริญ**

ลักษณะของบาป

ส่วนบาปนั้นตรงกันข้าม มีลักษณะ ๓ ประการ เช่นกัน คือ

๑. เหตุของบาป ได้แก่ การทำทุจริต ทั้งกาย วาจา ใจ

๒. ผลของบาป คือ ความทุกข์ ความเดือดร้อน ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป

๓. ตัวของบาป คือ จิตใจที่สกปรก เศร้าหมอง ท่านจึงกล่าวว่า **ข้อเสียของบาป คือ ทำใจให้ตกต่ำลงในทันทีทันใด** ดังนั้น **บาปก็คือการทำความชั่ว ที่ทำใจให้ตกต่ำลง แล้วส่งผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน**

บาปเราไม่ต้องการ เราต้องการบุญ เราจึงมาทำบุญเพื่อสะสางบาปออกไป อันจะส่งผลเป็นความสุขความเจริญ คนที่สั่งสมบุญไว้มาก ๆ จึงเกิดเป็นบารมี ซึ่งบารมีนั้นสามารถให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่น่าปรารถนา

พระพุทธเจ้าได้สำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณและทรงบำเพ็ญสิ่งต่าง ๆ ได้มาก เพราะพระองค์มีบารมีมากล้น แม้แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระองค์ก็ทรงสั่งสมบุญไว้มาก จึงเกิดเป็นพระบารมี พระองค์มีพระบารมีมาก จึงสามารถคุ้มครองพระองค์เองพสกนิกรและประเทศชาติบ้านเมืองของเราให้สงบสุขได้

บุญที่เราได้สั่งสมไว้ จะก่อผลให้แก่เราทั้งชาตินี้และชาติหน้าแน่นอน ไม่ว่าเราจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม เมื่อเราได้สั่งสมบุญ บุญก็ต้องเกิด ฉะนั้น ในพระสูตรที่ว่าด้วยการสั่งสมบุญที่กล่าวไว้ใน นิธิกัณฑสูตร แห่งคัมภีร์ขุททกปาฐะ ขุททกนิกาย พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

สุวณฺณตา สุสรตา สุสณฺฐานํ สุรูปตา
อธิปจฺจํ ปริวาโร สพฺพเมเตน ลพฺภติ.

แปลว่า **ความเป็นผู้มีผิวพรรณผ่องใสก็ดี การเป็นผู้มีเสียงไพเราะน่าฟังก็ดี การเป็นผู้มีรูปทรงสมส่วนก็ดี การมีรูปงามก็ดี การเป็นใหญ่เป็นโตก็ดี การมีบริวารมากก็ดี สิ่งทั้งหมดนี้ คนจะได้ก็ด้วยอำนาจบุญ**

หรือจะพูดโดยสรุปก็คือ **สมบัติในมนุษย์ก็ดี สมบัติในสวรรค์ก็ดี สมบัติคือพระนิพพานก็ดี สิ่งทั้งหมดนี้คนจะรับได้ก็ด้วยอำนาจบุญ**

เมื่อเรามาสั่งสมบุญ ด้วยการละบาปบำเพ็ญบุญ ก็ถือว่าทำใจของเราให้สูงขึ้น ซึ่งในบทนี้จะขอพูดไว้เพียงเท่านี้ก่อนว่า จิตเป็นตัวเก็บบุญและบาปเอาไว้ การมาปฏิบัติธรรมนั้นย่อมทำจิต

ของเราให้สูงขึ้น เมื่อจิตสูงขึ้นเราก็จะต้องได้รับความสงบสุขและสิ่งน่าปรารถนา

เพราะฉะนั้น ขอให้ตั้งใจที่จะขจัดความชั่วออกไป สั่งสมความดีให้เกิดขึ้น อันเป็นหน้าที่ของเราผู้นับถือพระพุทธศาสนาทุกคน ถ้าทำได้ก็ถือว่าประเสริฐ ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา.

ตอนที่หนึ่ง
ธรรมชาติของจิต

จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวเก็บบุญและบาปไว้ทั้งหมด และสามารถเก็บข้ามภพข้ามชาติ เราทุกคนมีจิตเป็นแผ่นดิสก์เก็บข้อมูลคือบุญบาปไว้ด้วยกันคนละแผ่น เก็บข้อมูลต่อกันมาตลอดกาล แม้แผ่นดิสก์นี้จะสืบต่อกัน แต่ก็ไม่ได้หายไปไหน ถ่ายต่อเนื่องกันมาตลอดเวลาและไวมาก ไม่มีที่สิ้นสุด นี้คือสภาพของจิตของเราซึ่งเป็นตัวเก็บบุญและบาป

ดังนั้น เราต้องเข้าใจลักษณะของจิต ซึ่งเป็นตัวเก็บบุญและบาปว่า ธรรมชาติของจิตนี้เป็นธรรมชาติอย่างไร

ลักษณะของจิตนี้ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ชัดเจนในคัมภีร์อภิธรรม แม้แต่ในคัมภีร์พระสูตรก็ทรงกล่าวไว้มาก ลักษณะของจิตมีธรรมชาติที่เห็นได้ชัดอยู่ ๔ อย่าง ดังบาลีในจิตวรรคของคัมภีร์ธรรมบทว่า

ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คูหาสยํ
เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา

แปลว่า **ชนเหล่าใดจักสำรวมจิต ซึ่งไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย ชนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกของมารเสียได้.**

ในคาถาพุทธภาษิตข้างต้นนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงสภาพของจิตว่า เป็นธรรมชาติที่ไปรวดเร็วมาก ไปไกลมาก ไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง ถ้าใครสำรวมคือฝึกนั่นเอง และเมื่อฝึกได้ก็จะพ้นจากเครื่องผูกของมาร มารคือกิเลสที่ผูกเราไว้ให้ติดอยู่ในภพให้เวียนว่ายตายเกิด ไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อเรารู้ลักษณะของจิตว่ามีธรรมชาติเช่นนี้ ที่จะต้องฝึกได้ แม้มารจะใส่อุปกิเลสเข้ามา เราก็เอาออกเสียได้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสให้เห็นว่าจิตมีลักษณะอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. ทูรงฺคมํ เที่ยวไปไกล ทูระ ภาษาบาลี แปลว่า ไกล แต่ถ้าเป็นภาษาสันสกฤต จะใช้คำว่า โทระ แปลว่า ไกล เช่น โทรทัศน์ แปลว่า การเห็นไปได้ไกล โทรเลข คือ ตัวเลขที่มาจากที่ไกล โทรศัพท์ คือ เสียงที่มาจากที่ไกล แต่ภาษาบาลีไม่มีสระโอ จึงใช้คำว่า ทูระ แปลว่า ไกล คมํ หรือ คมะ รวมเป็น (เข้าสมาส) **ทูรงฺคมํ** แปลว่า เที่ยวไปไกล

๒. เอกจรํ เที่ยวไปดวงเดียว ธรรมชาติของจิตนี้ไปดวงเดียว

๓. อสรีรํ ไม่มีรูปร่าง

๔. คูหาสยํ อยู่ในร่างกาย

ลักษณะของจิตประการที่ ๑ คือ ทูรงฺคมํ เที่ยวไปไกล พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตนี้เที่ยวไปไกล และไม่มีอะไรไวเท่าจิต ไม่ว่าแสง เสียง ความร้อน หรือธรรมชาติใดก็ตาม ไม่มีอะไรในโลกนี้ ไวเท่าจิตได้เลย จิตนี้ไวมาก มีพลังด้วยถ้าจิตได้รับการฝึกให้ถูกทาง และมันไปได้ไกลมาก ตัวอย่างเช่น เราคิดถึง

ลูกหลานที่เรียนอยู่ในประเทศอเมริกา จิตของเราก็ไปถึงอเมริกาแล้ว เขาบอกว่าเมื่อกลับบ้าน เขาจะมาทางญี่ปุ่น จิตเราก็ไปญี่ปุ่นแล้ว หรือว่าปีหน้า เขาจะเดินทางไปปารีส จิตเราก็ไปถึงปารีสแล้ว การที่ไปได้ไกลอย่างนี้ คือจิต บางคนนั่งกรรมฐานอยู่ทางนี้ แต่จิตก็เที่ยวไปไกลตามที่มันต้องการ มันส่งกระแสไป มันไม่ได้ยกจิตไปพร้อมทั้งร่างกาย บางคนที่พูดว่าคนเราสามารถถอดดวงใจไปฝากไว้กับคนโน้นคนนี้ หรือที่โน้นที่นี้ อย่างนี้เป็นเรื่องนิยายต่างหาก แท้จริงแล้ว จิตส่งกระแสไปเท่านั้นเอง เหมือนกับวิทยุที่ส่งคลื่นออกไป แต่ไม่ได้ยกวิทยุไปทั้งเครื่องไปด้วย จิตนี้ส่งกระแสออกไปก็จริง แต่ว่ามีพลังมาก ส่งไปได้ไวทีเดียว และส่งไปได้ไกล ซึ่งเป็นลักษณะของจิตข้อที่ ๑

ลักษณะของจิตประการที่ ๒ คือ **เอกจรํ เที่ยวไปดวงเดียว** จิตของเราแต่ละคนนี้ เมื่อมันออกไปข้างนอก ไม่มีจิตของใครชวนจิตคนอื่นไปเที่ยวด้วย จิตของคนทุกคน ต่างคนต่างไป ยกตัวอย่างเช่น ทุกคนที่นั่งอยู่ในที่นี้ประมาณ ๕๐-๖๐ คน สมมุติว่า ให้แต่ละคนส่งจิตมาที่ไมโครโฟนอันนี้ ถามว่าจิตของใครมาพบกันตรงนี้บ้างไหม คำตอบคือไม่มี การที่ไม่มีการพบกันนั้น เพราะต่างคนต่างส่งจิตมา และส่งมาเพียงดวงเดียวเท่านั้น ดังนั้น ในการฝึกจิต จึงต้องต่างคนต่างฝึก จะไปฝึกให้กันไม่ได้

ลักษณะของจิตประการที่ ๓ คือ **อสรีรํ ไม่มีรูปร่าง** จิตนี้นอกจากไม่มีรูปร่างแล้วก็ยังไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีเสียง ไม่กินที่อยู่ เพราะเป็นนามธรรม ใครจะจับจิตไม่ได้ แต่ถ้าจะจับคนก็จับได้ แม้ว่าจิตจะอยู่ในตัวคน ก็จับได้ทั้งตัว แต่จะจับตัวจิต

จริง ๆ นั้นจับไม่ได้ เคยมีการทดสอบการจับจิตกันในสมัยพุทธกาล คือ **พระเจ้าปายาสิ** ผู้ครองเสตัพพยนคร ในแคว้นโกศล ได้ทดสอบเรื่องจิตมามาก เช่นจับโจรมาต้มทั้งเป็นในหม้อใหญ่ เมื่อตายแล้วก็ค่อย ๆ เปิดฝาหม้อดูว่าวิญญาณลอยออกมาหรือไม่ ก็ไม่เห็น จึงสรุปว่า ตายแล้วสูญ เพราะคิดว่าจะเห็นได้ด้วยตาเนื้อ แม้แต่ตาในก็ไม่อาจเห็นตัวจิตได้

ต่อมา พระองค์ได้ทำการทดสอบอีก โดยจับโจรมาสับทีละชิ้น เพื่อดูว่าจิตอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกาย ก็ไม่พบเลย แสดงว่าเป็นการหาจิตโดยวิธีที่ไม่ถูกต้อง นอกจากในสมัยโบราณที่มีวิธีหาจิตโดยไม่ถูกต้องแล้ว แม้ปัจจุบันก็มีอยู่มากที่มนุษย์ค้นหาจิตโดยคิดว่ามีรูปร่าง ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด เพราะจิตไม่มีรูปร่างแล้วจะหาได้อย่างไร

ดังนั้น เมื่อจิตไม่มีรูปร่างแล้ว เราจะฝึกจิตได้อย่างไร เมื่อจิตไม่มีตัวตนแล้ว ปัญหาที่ว่าจิตมีอยู่จริงหรือ จะตอบอย่างไร คำตอบง่าย ๆ เช่น ความจำหรือความรู้ของเรา หรือปัญญาของเรานั้นมีไหม คำตอบคือมี ถ้าไม่มีแล้วเราจะไปนั่งเรียนหนังสือทำไม ความรู้ที่ได้จากการเรียนหนังสือนั้น ไม่มีตัวตนเราจับตัวความรู้ไม่ได้ ตัวความจำก็เช่นกัน เราจับตัวมันออกมาไม่ได้ จิตเป็นนามธรรมก็เหมือนกัน เป็นธรรมชาติที่ไม่มีรูปร่าง

ลักษณะของจิตประการที่ ๔ คือ คูหาสยํ มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย คูหา หมายถึงถ้ำคือร่างกาย สยํ คือ อาศัยอยู่ ถ้ามีใครถามว่าจิตอาศัยอยู่ในส่วนไหนของร่างกาย บางคนบอกว่าจิตอาศัยอยู่ที่หทัยวัตถุ คำว่า **"หทัยวัตถุ"** นั้น ไม่ใช่

หัวใจ แต่หมายถึงลักษณะที่เล็กละเอียด ซึ่งจิตอาศัยอยู่ ในอภิธรรมปิฎก เรียกที่อาศัยของจิตนี้ว่าวัตถุ ไม่ได้เรียกว่า หทัยวัตถุ และก็บ่งไม่ชัดด้วย ดังนั้น ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถวิภาวินีฎีกาจึงกล่าวว่านักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา จึงค้านข้อความที่ว่าจิตอาศัยอยู่ในหทัยวัตถุเสีย พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสว่าจิตอาศัยอยู่ในหทัยวัตถุ แต่ตรัสว่าคูหาสยํ-อยู่ในร่างกายนี้เอง โดยอาศัยอยู่ทุกส่วนของร่างกาย

บางคนบอกว่าจิตอยู่ที่หทัยวัตถุ แล้วถ้าเราผ่าหัวใจ จิตจะออกไปอยู่เสียที่ไหนกัน ตอนที่มีการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ จิตออกไปอยู่ที่ไหนกันในตอนนั้น แสดงว่าจิตก็อยู่ได้ทั่วในร่างกาย ไม่ใช่อยู่ที่หัวใจอย่างเดียว แต่เป็นเพียงว่าจุดศูนย์กลางจะเข้าไปเก็บอารมณ์ไว้ที่หทัยวัตถุ แท้ที่จริงจิตอยู่ทั่วไปในร่างกาย

บางคนบอกว่าสมองต่างหากที่สั่งงานไม่ใช่จิต ซึ่งก็ไม่ใช่ เพราะสมองเป็นเพียงเครื่องมือของจิตเท่านั้นเอง สมองหรือกระดูกไขสันหลัง ซึ่งสั่งงานต่างๆ นี้ ที่จริงแล้วจิตสั่งงานหมด ประสาทสัมผัสบางอย่างสั่งผ่านสมอง บางอย่างก็ไม่ผ่าน หากแต่ผ่านประสาทอัตโนมัติในร่างกาย เช่น ระบบการหายใจหรือระบบการย่อยอาหาร เป็นประสาทอัตโนมัติ ก็ไม่ต้องสั่งผ่านสมองหรือกระดูกไขสันหลัง มันเป็นธรรมชาติของมัน จิตนี้สั่งสมอง และสมองที่อยู่ในการควบคุมของจิตก็สั่งต่อไปอีกทีหนึ่งตามความต้องการของจิต

มีปัญหาอยู่ว่า เมื่อจิตอยู่ในร่างกายของเรา แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าจิตอยู่ส่วนไหนของร่างกาย และเราจะฝึกจิตได้อย่างไร

นักปราชญ์ท่านรู้ว่าจิตออกทางไหนได้บ้าง ทางพระพุทธศาสนายอมรับว่าจิตมีทางออกอยู่ได้ ๖ ทาง คือ

๑. จักขุทวาร ทางตา
๒. โสตทวาร ทางหู
๓. ฆานทวาร ทางจมูก
๔. ชิวหาทวาร ทางลิ้น
๕. กายทวาร ทางกาย
๖. มโนทวาร ทางใจ

เราต้องคอยจับจิตหรือควบคุมจิตทางทวารเหล่านี้ เช่น เวลานั่งสมาธิ มันออกทางตา เราก็ต้องคอยจับทางตา เพราะมันชอบออกทางนี้ เราก็จับเพ่งไปเลย หรือถ้ามันอยู่ทางใจ เราก็จับไปที่ทางที่มันไปจับ ใจไปเพ่งตรงไหน ก็ไปจับมันไว้จุดนั้น เช่นใจเพ่งไปจับที่ลม เราก็จับอยู่ที่ลมตรงนั้น เพราะทางออกเป็นอย่างนั้น ท่านเปรียบไว้ในอรรถกถาธรรมบทว่า เปรียบเหมือนแมงมุมวางสายใยดักจับสัตว์ไว้ทั่ว เป็นใยกว้าง แล้วมันไปนอนอยู่ตรงกลางสายใย คอยเฝ้าอยู่ พอตั๊กแตน หรือแมลงมาติดสายใย มันก็รีบวิ่งไปจับเหยื่อนั้นมากินแล้วมันก็มานอนตรงกลางสายใยอีก พอสัตว์อื่นติดด้านอื่นอีก ก็รีบวิ่งเข้าไปจับ แล้วก็มานอนตรงกลางอีก จิตของเราก็เหมือนกัน พอได้เหยื่อคืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็รีบกลับมานอนตรงกลางอีก พอได้เหยื่อทางตา ก็เอามาเก็บ ได้เหยื่อทางหู ก็เอามาเก็บ มันรับได้คล่อง และรับได้ไวมาก ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเข้าทางหู ทางตาหรือทางจมูก ทางลิ้น เป็นต้น มันรับได้หมด

เพราะฉะนั้นวิธีฝึกก็คือสำรวมทางออกของจิต เวลาฝึกจิตก็ต้องฝึกสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ที่

ต้องสำรวมมากมีอยู่ ๓ ทาง ที่จิตออกมากที่สุด คือ **ทางตา ทางหู กับทางใจ** ทางตาถ้าไม่ให้จิตออกก็ปิดเสีย ทางหูก็สำรวมเสีย ใจก็เช่นกัน

แต่ถ้าเราสำรวมทางใจได้แล้วทางอื่นก็ถือว่าสำรวมหมด ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์ว่า เปรียบเหมือนเมือง ถ้าเราปิดประตูเมืองได้แล้ว ถึงประตูบ้านไม่ปิด กองโจรก็เข้าปล้นเมืองไม่ได้ เข้าบ้านไม่ได้ เพราะเราปิดประตูเมืองไว้แล้ว คนฝึกจิตก็เช่นกัน ถ้าเราสำรวมใจได้แล้ว แม้ไม่สำรวมตา ไม่สำรวมหู เป็นต้น ก็ควบคุมได้หมดแล้ว เพราะใจเป็นสิ่งสำคัญที่ควบคุมอีก ๕ ทางได้หมดแล้ว

ดังนั้น **การสำรวมที่ดีที่สุดคือสำรวมใจ** คือสังวรหรือสำรวม นี่คือลักษณะของจิตที่เราจะต้องฝึกมัน เพราะกิเลสมันรั่วเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ เข้ามาอยู่ที่จิต ทำให้จิตเกิดความเศร้าหมองได้ แม้อารมณ์ (สิ่งที่จิตเข้าไปยึดไว้) อื่นๆ ก็เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ เช่นกัน จิตรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ การสำรวมจิตก็สำรวมทางทวารทั้ง ๖ นี้เองโดยใช้หลักการสำรวมสำคัญคือ ศีล สมาธิ และปัญญา

ก่อนที่จะชี้ให้เห็นว่ากิเลสเข้ามาจับจิตได้อย่างไร จะขออธิบายให้ทราบว่า กิเลสนั้น คือ สิ่งที่ทำใจให้เศร้าหมอง หรือสนิมของจิต ธรรมดาสนิมที่เกิดที่เหล็ก สามารถกัดเหล็กให้ผุให้เสียให้ใช้การไม่ได้จนถึงให้ขาดหรือไร้ค่าได้ฉันใด กิเลสที่เปรียบสนิมที่เกิดที่ใจ จะทำให้เจ้าของเกิดความวุ่นวายเศร้าหมองเดือดร้อนได้ฉันนั้น ดังนั้น การฝึกจิต การสำรวมจิต ในพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญมาก

ตอนที่สอง
ไตรสิกขากับกิเลส ๓ ชั้น

ปุถุชนมนุษย์ ย่อมมีกิเลส ๓ ชั้นอยู่ทุกคน มากบ้างน้อยบ้าง เว้นไว้แต่พระอริยเจ้า ซึ่งท่านมีกิเลสเบาบาง จนถึงหมดกิเลสโดยประการทั้งปวง เราทุกคนที่เป็นปุถุชนนั้นย่อมมีกิเลส ๓ ชั้นนี้ ทำให้มัวหมอง เดือดร้อน วุ่นวาย เวียนว่ายตายเกิดอยู่ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย ทรงตรัสรู้แล้ว พระองค์ได้ทรงพิจารณาตรวจดูว่า จิตใจของสัตว์โลกนั้นมีโรคร้ายคือกิเลสอะไรอยู่บ้าง พร้อมกับตรวจดูพระธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้ ในครั้งแรกพระองค์ทรงพิจารณาว่า พระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นลึกซึ้ง ยากที่สัตว์โลกจะเข้าถึงได้ พระองค์จึงน้อมพระทัยไปไม่แสดงธรรมแก่ใคร แต่ในที่สุด ด้วยพระมหากรุณาธิคุณกระตุ้นเตือน พร้อมกับทรงพิจารณาบุคคลเปรียบด้วยดอกบัว ๔ เหล่า ว่าจะมีผู้บรรลุธรรมได้อยู่ พร้อมกับมีท้าวสหัมบดีพรหมไปทูลเชิญในขณะนั้น ซึ่งเกิดขึ้นในขณะเดียวกันที่พระทัยของพระองค์น้อมไปในการที่จะแสดงธรรม เมื่อพิจารณาสัตว์โลกเปรียบด้วยดอกบัว ๔ เหล่า

พระพุทธเจ้านั้นเปรียบเหมือนจิตแพทย์ผู้วิเศษ อันแพทย์ผู้มีความชำนาญนั้น เมื่อตรวจดูโรคแล้วก็ให้ยาถูกกับสมมุติฐานของโรค โรคนั้นก็หายด้วยความชำนาญของแพทย์ฉันใด

พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลายก็เหมือนกัน ทรงเป็นจิตแพทย์เอกของโลก พระองค์ทรงตรวจดูแล้วก็ทรงทราบชัดว่า ในจิตใจของสัตว์โลก คือ คนทุกคนที่มีกิเลสนั้น มีกิเลสซ้อนอยู่ ๓ ชั้น ซึ่งพระองค์ได้ทรงแสดงให้เห็นว่ามีอะไรบ้าง คือ

๑. กิเลสอย่างหยาบ ที่เรียกว่า วีติกกมกิเลส
๒. กิเลสอย่างกลาง ที่เรียกว่า ปริยุฏฐานกิเลส
๓. กิเลสอย่างละเอียด ที่เรียกว่า อนุสัยกิเลส

เราปุถุชนทุกคนย่อมมีกิเลสทั้ง ๓ กลุ่มนี้อยู่ทั้งสิ้น เป็นเพียงแต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อย หรือแรงในด้านใดเท่านั้น ขอให้ทุกท่านตรวจดูสิว่า สิ่งที่ทำเราให้เดือดร้อน วุ่นวาย อยู่ในชีวิตประจำวันก็ดี ต้องเดือดร้อนด้วยความยึดมั่นถือมั่นก็ดี ต้องเวียนว่ายตายเกิดก็ดี สิ่งเหล่านี้เกิดจากกิเลสที่รบกวนเราทั้งสิ้น จึงทำใจเราเดือดร้อนให้เศร้าหมอง มัวหมอง เปรียบเหมือนร่างกายของเราถ้ามีสิ่งที่สกปรกอยู่ ก็ทำร่างกายเราให้มัวหมองได้เช่นเดียวกับกระจกเงา เมื่อมีสิ่งสกปรกติดอยู่ ก็ทำให้กระจกเงามัวหมอง ไม่อาจมองเห็นสิ่งทั้งหลายได้ชัด ใจที่ถูกกิเลสครอบงำมากก็เหมือนกัน ยากที่จะเห็นอรรถเห็นธรรมได้ กิเลส ๓ ชนิดนี้ ได้แก่

กิเลสอย่างหยาบ คือ กิเลสที่แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา ทำตนเองและสังคมให้เดือดร้อนวุ่นวาย

กิเลสอย่างกลาง คือ กิเลสที่ไม่แสดงออกมาทางกายหรือทางวาจา แต่ได้กลุ้มรุมจิตใจให้เดือดร้อน ทำลายความสงบสุขของจิตใจ

กิเลสอย่างละเอียด เป็นกิเลสที่นอนสงบนิ่งอยู่ในขันธ-สันดานของคนเรา เหมือนตะกอนที่นอนอยู่ที่ก้นของตุ่มน้ำ ถ้า

ไม่มีใครมากวน กิเลสนี้ก็สงบนิ่งอยู่ แต่ถ้ามีใครมากวน กิเลสนี้ก็พุ่งขึ้นมา เป็นกิเลสอย่างกลาง หรือบางทีก็พุ่งขึ้นไป เป็นกิเลสอย่างหยาบได้

ทำอย่างไร กิเลสนี้จึงสงบลงไปได้ พระพุทธองค์ทรงพิจารณาดูแล้วว่าจะทำลายกิเลสนี้ได้อย่างไร พระองค์จึงทรงผลิตตัวยาจากคำสอนที่พระองค์ทรงตรัสรู้ คือ อริยมรรค อันย่อลงเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น อริยมรรค จึงเป็นตัวกำจัดกิเลสทั้งสามกลุ่มนี้โดยตรง การที่แยกอริยมรรคออกเป็น ๓ ส่วน ก็เพื่อทำลายกิเลส ๓ กลุ่มนี้โดยตรง จึงทรงตรัสไตรสิกขา คือ การศึกษาอบรมที่จะทำลายกิเลสนี้ออกเป็น ๓ กลุ่ม เช่นกัน เหมือนกองทหารข้าศึกที่เขาตั้งไว้ ๓ กอง เราจะส่งทหารกองเดียวไปปราบย่อมไม่ได้ เพราะมาคนละทิศละทาง และมีความร้ายแรงไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงผลิตตัวยาขึ้น เรียกว่า ไตรสิกขา อันเป็นคำสอนหลัก อันเป็นทางที่จะนำไปสู่ความดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ พระองค์ตรัสเรื่องศีลขึ้นมาเพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบโดยตรง สมาธิเพื่อปราบกิเลสอย่างกลางโดยตรง ปัญญาเพื่อปราบกิเลสอย่างละเอียดโดยตรง

กิเลสอย่างหยาบ

กิเลสอย่างหยาบ เป็นกิเลสที่แสดงออกทางกาย ๓ ชนิด ทางวาจา ๔ ชนิด ทางกาย ก็คือ กิเลสที่ทำให้เราประพฤติกายทุจริต ๓ ประการ คือ **ฆ่าสัตว์ ฆ่าคน ลักทรัพย์** โกงกิน **ประพฤติผิดในกาม แม้การดื่มน้ำเมา** ก็จัดเข้าอยู่ในข้อนี้ด้วย

เพราะเป็นสิ่งที่ใคร่ที่อยากเหมือนกัน กิเลสที่ออกมาทางวาจามีอยู่ ๔ ประการ คือ **พูดเท็จ** หลอกลวงคนอื่น **พูดคำหยาบ**ให้คนอื่นเจ็บใจ **พูดส่อเสียด**ให้เขาแตกกัน **พูดเพ้อเจ้อไร้เหตุผลไร้สาระ** ทำให้ใจต่ำลง นี้คือ กิเลสอย่างหยาบที่ออกมาทางกายและทางวาจา ทำให้ตัวเราและสังคมเดือดร้อน สังคมเดือดร้อนอยู่ในปัจจุบัน เกิดจากกิเลสเหล่านี้ การที่เกิดการฆ่าฟัน เกิดสงครามทำลายล้างกัน ก็เพราะการฟูขึ้นของกิเลสที่ออกมาทางกาย คือการฆ่าทำลายล้าง บางทีก็เป็นการขโมย แย่งชิง โกงกิน คอรัปชั่นซึ่งมีอยู่ทั่วไปในสังคมของโลก จนถึงทำให้ประเทศชาติล่มจมวุ่นวาย เพราะการแย่งชิงปล้นสดมภ์ โกงกิน คอรัปชั่น นี้คือกิเลสอย่างหยาบทางกาย นอกนั้นก็มีการประพฤติผิดในกาม มีการแย่งชิงคู่ครอง ข่มขืน แล้วฆ่า เป็นเหตุให้เกิดโรคระบาดเพิ่มขึ้น เช่น โรคเอดส์ ซึ่งเกิดขึ้นจากการสำส่อนในทางกาม ก่อความเดือดร้อน และความตายของมนุษย์ในโลกเป็นล้านๆ คนต่อปีเกิดการติดยาเสพย์ติด ดื่มน้ำเมา ของเสพย์ติดรุนแรงมากขึ้นจนทำให้ชาติของเราแทบจะล่มจม เพราะเหตุที่คนติดยาเสพย์ติดบางคนลืมตัว ฆ่าพ่อแม่ ทำลายล้าง เพราะมึนเมาจนไม่มีสติอุบัติเหตุรถยนต์ชนกันมาก ก็เพราะผู้ขับเสพย์ยามึนเมานี้มากกิเลสที่รบกวนและฟูออกมาทางกายอย่างเดียวนี้ก็หนักมากแล้ว

การที่ต้องมีตำรวจ ทหาร เกิดสงครามก็เพราะกิเลสเหล่านี้ ส่วนทางวาจา คือพูดเท็จ หลอกลวง ทำร้ายผู้อื่นด้วยทางวาจา หักร้างคนอื่น โกหกใส่ความ บางคนก็พูดวาจาหยาบคายไม่น่าฟัง รุนแรง บางคนก็พูดส่อเสียด ยุยงให้คนแตกกัน ทั้งใน

ประเทศและระหว่างประเทศ ทำให้เกิดสงคราม บางคนพูดเพ้อเจ้อเหลวไหลไม่ได้สาระ นี่เป็นกิเลสอย่างหยาบทั้งสิ้น

กิเลสอย่างหยาบนี้จะปราบลงได้ ถ้าเรามีศีล ๕ ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องมีศีล ๘, ศีล ๑๐, ศีล ๒๒๗, หรือศีลของพระที่สูงขึ้น ถ้าในชาติของเราคนมีศีลด้วยกันทุกคน สังคมก็สงบสุขแล้ว เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนา จึงต้องการให้ทุกคนมีศีลอย่างน้อยก็ศีล ๕ เพราะจะทำให้โลกสงบสุขมาก เพราะถ้ากิเลสตัวนี้ถูกทำลายไป แม้จะทำลายได้ไม่สิ้นเชิง แต่ไม่ให้ออกมารบกวนตัวเองและสังคมได้ ในขณะที่เรามีศีลอยู่

แต่ที่กิเลสเหล่านี้ยังรบกวนได้มาก เพราะบางคนมีศีล บางคนไม่มีศีล พวกที่ไม่มีศีลก็รบกวนพวกที่มีศีล พวกมีศีลก็ต้องเดือดร้อน ทำอย่างไรจะทำให้สังคมในชาติของเรามีศีลโดยทั่วกัน เป็นหน้าที่ของเราชาวพุทธที่จะชักจูงแนะนำ ให้คนมีศีลโดยทั่วกัน เพื่อความสงบสุขในสังคมในชาติ และในโลกโดยส่วนรวม พระพุทธศาสนานั้น ไม่ได้มุ่งสอนแต่ชนชาติใดชาติหนึ่งโดยตรง แต่เป็นคำสอนที่เป็นสากล มุ่งทำลายกิเลสทุกชนิด เพียงศีลที่เป็นตัวยาวิเศษก็ทำลายกิเลสอย่างหยาบลงได้แล้ว

กิเลสอย่างกลาง

ส่วนกิเลสอย่างกลาง ได้แก่อุปกิเลสที่มีอยู่หลายกลุ่มหลายชั้น ซับซ้อนอยู่ในใจของเรา เมื่อฟูขึ้นมา จากกิเลสอย่างละเอียดก็ทำใจของเราให้เศร้าหมอง ที่เห็นชัด คือ อุปกิเลสประเภทนิวรณ์ เป็นตัวกันจิตของเราไม่ให้สงบสุข คือ

๑. กามฉันทะ ความรักใคร่ทางกาม

๒. พยาบาท ความปองร้าย ความเคียดแค้น

๓. ถีนะมิทธะ ความง่วงซึม ท้อแท้ ขี้เกียจ

๔. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน กุกกุจจะ ความรำคาญ

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติธรรม

สิ่งเหล่านี้ก่อตัวขึ้นมาก็ปิดบังดวงตา คือปัญญาของคนเรา เพราะทำใจให้เศร้าหมอง ทำลายความสงบสุขของชีวิต และจิตใจโดยตรง คนเราถ้ามีกิเลสเหล่านี้ฟูอยู่ตลอดเวลา จะนอนก็ไม่หลับ จะนั่งก็กระสับกระส่าย ทุกข์ เคียดแค้น เดือดร้อน วุ่นวาย คนที่เป็นโรคจิตโรคประสาท ซึ่งมีมากในปัจจุบัน ก็เพราะกิเลสประเภทนี้เกิดขึ้นมา รบกวนนั่นเอง คนที่ฆ่าตัวตาย เป็นโรคจิต โรคประสาท เกิดขึ้นก็เพราะกิเลสอย่างกลาง ซึ่งเป็นกิเลสที่ทำให้จิตใจต่ำลงทันที คุณภาพของจิตจะลดต่ำลงทันที เมื่อกิเลสกลุ่มนี้กลุ้มรุมจิตใจ เหมือนกับเนื้อทองที่บริสุทธิ์ เมื่อมีสิ่งอื่นมาเจือปน จะทำให้เนื้อทองนั้นไม่บริสุทธิ์ได้ ผ้าที่ขาวบริสุทธิ์ เมื่อมีฝุ่นหรือสิ่งอื่นจับ ผ้าก็สกปรกลงไป จิตของเราก็เหมือนกัน เมื่ออุปกิเลสฟุ้งขึ้นมา จิตก็จะเศร้าหมอง กิเลสอย่างกลางนี้จะสงบลงได้ ด้วยการทำสมาธิ คือ ฝึกจิตให้สงบ เมื่อจิตเกิดความสงบเยือกเย็นขึ้น จะพบความสุขได้

ตามปกติ จิตควรจะพบความสงบสุขมาก แต่ที่มันไม่สุข ก็เพราะกิเลสรบกวน ไม่ให้พบความสุขได้ ถ้าเรานั่งสมาธิฝึกจิตได้ถูกส่วน จิตจะพบความสุขด้วยตัวเอง จะเกิดความอิ่ม ความเบิกบาน เพราะไม่มีกิเลสอย่างกลางนี้รบกวน

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงผลิต**ตัวยาสำคัญ คือ สมาธิ** เพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลางที่เรียกว่า **ปริยุฏฐานกิเลส** ซึ่งแปลว่า **"กิเลสที่กลุ้มรุมใจเราให้เดือดร้อนวุ่นวาย กระสับกระส่ายไม่สงบสุข"**

กิเลสอย่างละเอียด

กิเลสอย่างละเอียด เป็นกิเลสที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ คนทั่วไปจะไม่รู้จักมัน ถ้าไม่ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะต้นตอของมันลึกมาก จนไม่รู้ว่ามันมีหรือไม่มี เนื่องจากมันไม่ได้แสดงออกมา เว้นไว้แต่มันฟุ้งขึ้นมาเป็นกิเลสอย่างกลาง และอย่างหยาบแล้ว เราจึงจะรู้หน้าตาของมัน แต่ถ้ามันยังนอนนิ่งสงบอยู่นั้น เราแทบจะไม่รู้หรือไม่รู้เอาเลย กิเลสอย่างละเอียดนี้ท่านเรียกว่า **อนุสัย** แปลว่า **สิ่งที่นอนนิ่งอยู่** เหมือนตะกอนที่นอนนิ่งอยู่ที่ก้นของตุ่มน้ำ ที่ภาชนะน้ำ ที่ก้นบึ้งของสระหรือของท้องทะเล ถ้าไม่มีใครมากวนน้ำนั้นก็ใสสะอาด ใช้การได้ดื่มได้ แต่ถ้ามีใครกวน หรือฟุ้งขึ้นมาด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง น้ำนั้นจะสกปรก ใช้การไม่ได้ดี หรือใช้การไม่ได้เลย จิตของเราก็เหมือนกัน มีตะกอน ที่เรียกว่าอนุสัยนอนอยู่

อนุสัยนั้นมีอยู่ ๗ ชนิด แต่ถ้าย่อแล้วจะเหลือ ๓ เท่านั้น คือ

๑. ราคานุสัย อนุสัยคือตัวราคะ ความติด อันเป็นต้นตอของกิเลสสายราคะ หรือสายโลภะ

๒. ปฏิฆานุสัย อนุสัยคือตัวปฏิฆะ การกระทบกระทั่งจิต อันเป็นต้นตอของกิเลสสายโทสะ

๓. **อวิชชานุสัย อนุสัยคืออวิชชา ความไม่รู้ตามความเป็นจริง** อันเป็นต้นตอ ของกิเลสสายโมหะ

รวมความว่า โลภ โกรธ หลง อันเป็นอกุศลมูล คือ ต้นตอรากเหง้าของกิเลส มีรากฐานหรือต้นตออยู่จุดนี้เอง กิเลสอย่างละเอียดนี้จะทำลายด้วยศีลไม่ได้ จะทำลายด้วยสมาธิก็ไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาเท่านั้น และปัญญานี้ไม่ใช่ปัญญาทำมาหากิน ไม่ใช่ปัญญาทางโลก ไม่ใช่ปัญญาขั้นสมาธิ แต่ต้องเป็นวิปัสสนาปัญญาเท่านั้น จึงจะทำลายต้นตออันลึกของมันได้ เพราะมันอยู่ลึกมาก เพราะฉะนั้น ปัญญาในพระพุทธศาสนาที่จะทำลายกิเลสกลุ่มนี้ไม่ใช่ปัญญาที่รู้จักบาปบุญคุณโทษทั่วไป แต่เป็นวิปัสสนาปัญญา

พวกเราทุกคนมีกิเลส ๓ กลุ่มนี้อยู่ทั้งสิ้น แต่ขณะนี้บางท่านมองดูเหมือนไม่มีกิเลส แต่เมื่อมีคนมายั่ว กิเลสเหล่านี้จะขึ้นมาทันที การทำลายกิเลสทั้ง ๓ กลุ่มนี้ จะต้องทำลายด้วยอาวุธหรือ ตัวยาพิเศษที่พระพุทธเจ้าทรงผลิตขึ้นมา เหมือนกับเชื้อโรคจะต้องมีตัวยาที่ทำลายโดยตรง มีเชื้อโรคหลายชนิดที่นายแพทย์พบตัวยาทำลายแล้ว โรคเหล่านั้นก็หายไป บางทีก็หายไม่หมด แต่ก็มีตัวยาทำลายโดยตรง มีโรคบางชนิด ที่นายแพทย์ยังค้นหาตัวยาทำลายไม่ได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ นี้คือโรคโดยทั่วไปในทางโลก แต่โรคคือกิเลสนี้พระพุทธเจ้าทรงค้นพบต้นตอได้หมดแล้ว และพบตัวยาวิเศษแน่นอนแล้ว คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** อันอยู่ในองค์มรรค ถ้าเราใช้ถูกต้องก็ได้ผลแน่นอน พิสูจน์กันมามากต่อมากแล้ว เพราะพระธรรมนี้เป็น **อกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล** ใช้ในสมัยพระพุทธเจ้าได้ผลฉันใด ใช้ในปัจจุบันถ้าใช้เป็นก็ได้ผล

ฉันนั้น เพราะพระธรรมนี้เป็นอกาลิโก คือ เปรียบเหมือนเกลือ ในสมัยพระพุทธเจ้าก็เค็ม และในสมัยปัจจุบัน เกลือก็ไม่ได้เปลี่ยนรสเลย ยังเค็มเหมือนเดิม ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ มีคุณภาพเหมือนเดิมไม่ได้ลดลงเลย ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องก็จะได้ผลตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ทุกประการ เพราะพระธรรมนี้เป็น**สวากขาตธรรม** คือ **พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ดีแล้ว** ถูกถ้วนชอบแล้ว และเป็นไปเพื่อความดับเพลิงทุกข์และเพลิงกิเลสโดยตรง

การทำลาย ๓ ชั้นด้วยไตรสิกขา

การปราบหรือการดับกิเลสทั้ง ๓ อย่างนี้ ด้วยอำนาจศีล สมาธิ ปัญญา จะขอเปรียบเทียบให้ทราบ ดังนี้

การปราบกิเลสอย่างหยาบด้วยอำนาจศีล ท่านว่าเปรียบเหมือนบุคคลใช้มีดไปตัดหญ้าคา หรือหญ้าคมบาง อันหญ้าคาหรือหญ้าคมบาง อยู่ตามสวนตามนา หรือหน้าบ้านของใครจะรกรุงรัง เดินไปอาจจะบาดมือบาดเท้าได้ เมื่อใช้มีดตัดเสียหญ้านั้นก็ไม่รุงรัง แต่หญ้านั้นงอกขึ้นมาอีกได้ เพราะรากมันยังอยู่ ข้อนี้ฉันใด กิเลสอย่างหยาบที่ถูกทำลายด้วยอำนาจศีลก็เหมือนกัน ในขณะที่เรายังมีศีลอยู่ อย่างน้อยก็ศีล ๕ กิเลสอย่างหยาบก็ทำลายเราไม่ได้ เพราะเรามีศีลรักษาไว้ แต่เมื่อใดเลิกรักษาศีลแล้ว การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ ก็ปรากฏขึ้นมาได้ เพราะการปราบกิเลสด้วยอำนาจศีลนั้น ไม่ใช่ปราบได้เด็ดขาด เมื่อเลิก

รักษาศีล กิเลสก็ปรากฏขึ้นมา เหมือนยาที่ใช้ระงับชั่วคราว ไม่ได้รักษาให้หายได้ตลอดไป คือ ทำลายต้นตอมันยังไม่ได้ เพียงรักษาไม่ให้กำเริบขึ้นมาเท่านั้นเอง ในขณะที่เรายังกินยาอยู่ เชื้อโรคก็เกิดไม่ได้ แต่พอเลิกกินยา ก็จะเกิดขึ้นมาทันที เพราะรากคือต้นตอมันยังอยู่

การทำลายกิเลสอย่างกลางด้วยอำนาจสมาธิ ท่านเปรียบเหมือนบุคคลใช้ก้อนหินก้อนใหญ่ หรือท่อนไม้ ทับหญ้านั้นไว้ ในขณะที่ก้อนหินหรือท่อนไม้ทับหญ้านั้นไว้ หญ้าไม่อาจงอกขึ้นได้ แต่เมื่อใดที่ก้อนหินหรือท่อนไม้ถูกยกขึ้น หญ้าก็งอกขึ้นอีกได้ เพราะรากมันยังอยู่ คนที่ทำลายกิเลสอย่างกลาง ด้วยอำนาจสมาธิก็เหมือนกัน ในขณะที่จิตได้สมาธิหรือได้ฌานหรือแม้แต่ในสมาธิชั้นต้น ๆ คือ ขณิกสมาธิ และอุปจาระสมาธิ ถ้าทำจริง ๆ กิเลสก็ฟูขึ้นไม่ได้ เพราะถูกข่มไว้ด้วยอำนาจสมาธิ จิตก็เกิดความสงบเยือกเย็นขึ้น แต่ถ้าเมื่อใดเลิกทำสมาธิ กิเลสเหล่านี้ก็งอกงามขึ้นเหมือนเดิม ดังนั้น จึงปรากฏว่า พระกรรมฐานบางรูปที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในสมัยหนึ่ง แต่ต่อมาเลิกทำสมาธิ กิเลสก็ฟูขึ้นตามเดิม แพ้พลังของกิเลส บางรูปต้องสึกออกไป เพราะรากมันยังอยู่

การทำลายกิเลสอย่างละเอียดด้วยอำนาจปัญญา เปรียบเหมือนคนใช้จอบไปขุดหญ้านั้นขึ้นมา ทั้งรากทั้งโคน โยนไปตากแดดให้แห้ง แล้วเอาไปเผาไฟให้หมดทั้งรากทั้งโคน หญ้านั้นไม่อาจงอกขึ้นอีกได้ ฉันใด กิเลสที่ถูกทำลายด้วยอำนาจของปัญญาก็เหมือนกัน พอขุดรากต้นตอหมดแล้ว จะเกิดขึ้นอีกไม่ได้ฉันนั้น

การทำลายกิเลสต้องทำลายให้ถึงต้นตอ ถ้าทำลายเพียงเล็กน้อยจะไม่มีทางทำลายมันได้หมด พระพุทธเจ้าเคยทรงศึกษาอยู่ในสำนักอาฬารดาบส และอุทกดาบส จนได้ฌาน ๘ แต่พระองค์ก็ทรงทราบว่ากิเลสยังไม่หมด เพราะกิเลสฟูขึ้นมาอีกเป็นครั้งคราว ไม่อาจพบความสุขที่แท้จริงได้ พระพุทธองค์จึงทรงไปแสวงหาทางตรัสรู้เอาด้วยพระองค์เอง จึงพบด้วยการตรัสรู้ของพระองค์ ซึ่งสามารถทำลายต้นตอของกิเลสได้โดยสิ้นเชิง พระองค์จึงทรงสามารถประกาศพระองค์ว่าทรงเป็นพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า เพราะตราบใดที่พระองค์ยังทำลายกิเลสเหล่านี้ไม่ได้พระองค์จะประกาศว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้เลย แต่เมื่อพระองค์ทรงทำลายกิเลสนี้ได้หมดแล้ว พระองค์ทรงประกาศได้ว่าพระองค์เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เพราะตัวโรคร้ายคือกิเลสไม่ทำลายแล้ว สมมุติว่าเราเป็นโรคปวดท้อง แล้วโรคนี้หายไปโดยประการทั้งปวงแล้ว ก็บอกได้เลยว่าโรคนี้หาย แต่ถ้าบางวันเป็น บางวันหาย อย่างนี้ถือไม่ได้ว่าหาย เป็นเพียงมันหลบไปบางครั้งบางคราวเท่านั้น

ฉะนั้น การทำลายกิเลสต้องทำลายให้สิ้นเชิง และต้องรู้ด้วยว่าอะไรทำลายกิเลสข้อใด คือศีลทำลายกิเลสอย่างหยาบ สมาธิทำลายกิเลสอย่างกลาง ปัญญาทำลายกิเสอย่างละเอียด

นี้คือกิเลส ๓ ชั้น ที่ต้องทำลายด้วยไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นสัจธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและทรงประกาศไว้.

ตอนที่สาม
จิตเศร้าหมองเพราะกิเลสมาร

ในตอนนี้จะพูดถึงลักษณะของจิต ก่อนที่อุปกิเลสจะเข้ามาทำให้เศร้าหมอง ใจของเราทุกคนถ้าไม่มีกิเลสเข้ามาเกลือกกลั้วให้เศร้าหมอง ก็เบิกบาน ธรรมชาติของจิตเป็นธรรมชาติที่ประภัสสร คือ ผ่องใส แต่จิตนี้ต้องเศร้าหมอง ขุ่นมัวไป เพราะอุปกิเลสจรเข้ามา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในคัมภีร์ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกายว่า **“ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ, ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐํ ซึ่งแปลว่า ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร คือ ผ่องใส แต่จิตนี้ต้องเศร้าหมองขุ่นมัวไป เพราะอุปกิเลสซึ่งจรมา”**

อุปกิเลส บางครั้งท่านเรียกว่า อาคันตุกกิเลส คือ กิเลสที่เข้ามาเยือนใจเราโดยไม่ต้องเชิญ และมาร้ายด้วย เราจึงต้องระวังอาคันตุกกิเลสประเภทนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตของเราเป็นธรรมชาติประภัสสร คำว่า ประภัสสร ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงบริสุทธิ์ แต่หมายถึงผ่องใส ท่านเปรียบจิตปภัสสรว่าเป็น **ภวังคจิต** คือ **จิตที่อยู่ในองค์ของภพ** เป็นจิตที่ไม่ขึ้นสู่วิถี ผู้ที่ศึกษาคัมภีร์อภิธรรม จะเข้าใจชัดว่า ถ้าจิตขึ้นสู่วิถี ท่านเรียกว่าวิถีจิต เหมือนกับรถถ้ายังอยู่ในอู่ ไม่เรียกว่าขึ้นสู่วิถีหรือขึ้นสู่ถนน เพราะยังจอดอยู่ในอู่ ดังนั้น จิตที่ยังอยู่ในองค์ของภพ เรียกว่า ภวังคจิต เช่น คนในเวลานอนหลับ ไม่ได้คิด ไม่ได้ฝันอะไร จิตประเภทนี้

เป็นภวังคจิต เช่น จิตที่อยู่ในครรภ์ของมารดา เด็กที่ยังไม่คลอด พอจุติจิตเคลื่อนและปฏิสนธิจิตเชื่อม แล้วนอนอยู่ในครรภ์มารดา และจิตในช่วงนี้ไม่รับรู้อะไรเลย จิตนั้นเป็นภวังคจิต เป็นจิตที่ประภัสสร ผ่องใส เพราะธรรมชาติแท้ ๆ ของจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่ผ่องใส ท่านเปรียบเหมือนน้ำฝนที่ตกลงมาจากฟ้า ปกติเป็นน้ำที่สะอาดมาก แต่น้ำนี้ต้องสกปรกไปเพราะมาเกลือกกลั้วกับสิ่งสกปรกบนพื้นโลก ถ้าเกลือกกลั้วผสมกับสีเขียว น้ำก็เป็นสีเขียวไป ถ้าเกลือกกลั้วสีเหลือง น้ำก็เป็นสีเหลืองไป ผสมกับสิ่งใด น้ำก็เปลี่ยนรูปไปฉันใด จิตเปรียบเหมือนน้ำที่บริสุทธิ์เป็นจิตประภัสสร เมื่อไม่เกลือกกลั้วกับอะไร จิตนั้นก็ประภัสสร ผ่องใสอยู่ ในบางนิกายของพุทธศาสนาเรียกจิตประเภทนี้ว่า **จิตเดิม** แต่อาจารย์ผู้ชำนาญอภิธรรม ค้านว่า จิตเดิมไม่มี เพราะจิตเกิดใหม่ตลอดเวลา คือมี **อุปาทะ-เกิดขึ้น ฐิติ-ตั้งอยู่ ภังคะ-ดับไป** เป็นอย่างนี้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น จิตเดิมจึงไม่มี จิตเก่าก็ไม่มี เพราะจิตเกิดตลอดเวลา จิตใหม่เป็นจิตเดิมก็ไม่ได้ เพราะมันเกิดดับ ๆ ๆ แต่เมื่อจิตจะดับไปมันจะทิ้งเชื้อคือกรรมกิเลสให้จิตดวงต่อไปนำต่อไป และจิตนี้เกิดดับไวมาก มากกว่ารูปในร่างกายของเรา คือเซลล์ในร่างกายตายไป ๑ ขณะ ต่อจิตดับไป ๑๗ ขณะ ฉะนั้น จะเรียกว่าจิตเดิมจึงถือว่าผิด เพราะจิตนี้เกิดใหม่ตลอดเวลา พวกเรานี้เกิดดับตลอดเวลาของจิต แต่การเกิดดับนั้นเกิดสืบต่อกันมา เหมือนเราแต่ละคน ตอนเป็นเด็กนั้นหมดไปแล้ว เดี๋ยวนี้ที่ยังอยู่นี้เป็นรูปร่างที่เกิดใหม่ มีชุดใหม่ แต่ดูเหมือนว่ายังเป็นคนเดิมอยู่ ก็เพราะมันสืบต่อกันอยู่ จิตที่ยังไม่เกลือกกลั้วกับอะไร ยังอยู่ในภวังค์

เป็นจิตประภัสสร ถ้ามีสิ่งเข้ามาเกลือกกลั้ว จิตนั้นก็เปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่มาทำให้จิตบริสุทธิ์ก็มี สิ่งที่มาทำให้จิตเศร้าหมองก็มี สิ่งที่มาทำให้จิตเศร้าหมองหรือบริสุทธิ์ ท่านเรียก**เจตสิก**

เจตสิก คือ สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต ถ้าเจตสิกฝ่ายดีมาผสมกับจิต จิตก็บริสุทธิ์ เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (ในอภิธรรมเรียกอุเบกขาว่า ตัตรสมัชฌัตตตา) หรือ สติ เมื่อเจตสิกฝ่ายดีเข้ามาจิตก็สดชื่น เบิกบาน มีพลัง แต่ถ้าเจตสิกฝ่ายไม่ดีเข้ามาเกลือกกลั้ว เช่น ถีนะ-ท้อแท้ มิทธะ-เกียจคร้าน หรือ โลภ โกรธ หลง เข้ามา จิตก็ตกต่ำทันที เพราะฉะนั้น จำต้องระวังสิ่งที่จะจรเข้ามาทำใจของเราให้มัวหมอง

ในตอนนี้ชี้ให้เห็นว่า จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือ ผ่องใส แต่คำว่าประภัสสรหรือผ่องใสนั้น ท่านทั้งหลายต้องเข้าใจว่า ไม่ได้หมายความว่า หมดจากกิเลสโดยประการทั้งปวง เพราะคำว่า ประภัสสรหรือผ่องใส ของภวังคจิตนั้นหมายถึงปลอดจากกิเลสอย่างหยาบและอย่างกลางเท่านั้น ไม่ได้หมายถึงปลอดจากกิเลสอย่างละเอียด เพราะถ้าปราศจากกิเลสโดยประการทั้งปวงแล้ว คนเราทุกคนก็หมดจากกิเลสแล้ว ไม่ต้องมาชำระจิตอีก แต่การที่เราต้องมาฝึกจิตอีกนี้ เพราะจิตยังไม่ปลอดจากกิเลสโดยประการทั้งปวง เพราะยังมีกิเลสอย่างละเอียดนอนสงบนิ่งอยู่ เหมือนอย่างเราขณะนี้มองดูเหมือนคนไม่มีกิเลส แต่ถ้าใครมายั่ว กิเลสจะขึ้นมาทันที เมื่อกิเลสนอนนิ่งอยู่ ดูเหมือนว่าจิตจะผ่องใส เบิกบานดี แต่เมื่อกิเลสก่อกวนจิตก็ก็เศร้าหมอง เหมือนกับน้ำที่อยู่ในตุ่ม มีตะกอนนอนก้นอยู่ มองดูใสดี แต่ถ้ามีใครมากวนเมื่อไรจิตจะขุ่นขึ้นมาทันที เพราะว่ามัน

มีตะกอนอยู่ จิตที่ยังไม่มีอุปกิเลสเข้ามาเกลือกกลั้วนี้ ท่านเรียกว่า จิตประภัสสร แต่จิตนี้จะเศร้าหมองไป เพราะอาคันตุกกิเลสที่จรมา เพราะฉะนั้น เราจึงต้องศึกษาให้รู้ว่าสิ่งที่ทำใจเราให้มัวหมอง คือ อะไรบ้าง ถ้าเราไม่รู้ไม่เข้าใจ จิตของเราจะมัวหมองเกือบทั้งวัน บางทีทั้งวันจิตจะมัวหมอง หม่นไหม้ เศร้า เพราะเราไม่รู้ว่าเท่าทันกิเลสที่จรเข้ามานี้คืออะไร และจะกำจัดมันออกไปได้อย่างไร ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องรู้จักลักษณะของกิเลสเหล่านี้

จิตประภัสสร

จิตประภัสสร มีอยู่ ๒ ชนิด คือ

๑. จิตประภัสสรของปุถุชน (คือผู้ยังหนาด้วยกิเลส)

๒. จิตประภัสสรของพระอรหันต์ หมายถึง จิตที่ปลอดจากกิเลส โดยประการทั้งปวง ไม่ว่าอย่างหยาบ อย่างกลาง หรืออย่างละเอียด จิตของพระอรหันต์ จะไม่มีกิเลสเลย

จิตประภัสสรของปุถุชน อย่างจิตของพวกเรานั้น เช่นในเวลาเรานอนหลับสนิท เป็นจิตที่ปลอดจากกิเลสอย่างหยาบ และอย่างกลางเท่านั้นเอง

ดังนั้น ธรรมชาติของจิตแท้ ๆ เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เหมือนธรรมชาติเสื้อผ้าของเรา เมื่อมันยังใหม่ ๆ ก็สะอาด แต่เมื่อนำมาใส่หรือนำมาใช้ก็สกปรก หรือธรรมชาติของน้ำฝนที่อยู่บนฟากฟ้าจะสะอาด แต่เมื่อตกลงมายังพื้นโลกก็จะสกปรก จิตของเราเมื่อยังอยู่ในภวังค์ ยังไม่ออกมาข้างนอก (คือยังไม่ขึ้นสู่วิถี) เป็นจิตประภัสสร แต่เมื่อเรามาใช้เกลือกกลั้วกับกิเลส จิตก็

ด้อยค่าลงไป เพราะฉะนั้น เราต้องรู้ธรรมชาติของจิตว่าเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่มีอาคันตุกกิเลสมาเกลือกกลั้ว จิตจะเป็นธรรมชาติประภัสสร แต่จิตประภัสสรของปุถุชน หมายถึงปลอดจากกิเลสอย่างหยาบและอย่างกลางเท่านั้นเอง

ในตอนที่แล้ว ได้พูดถึงกิเลส ๓ ชั้น ว่ามีความร้ายแรงเพียงไร ในทีนี้ขอย้ำเพิ่มเติม เพื่อให้เห็นชัดเพิ่มขึ้น

กิเลสอย่างหยาบ ท่านเรียกว่า **วีติกมกิเลส** แสดงออกมาทางกาย ๓ อย่าง คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม รวมทั้งดื่มน้ำเมาเข้าไปในข้อนี้ ทางวาจา ๔ อย่าง คือ พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ รวมทั้งสิ้นเป็น ๗ ชนิด เป็นกิเลสอย่างหยาบ ทำให้ตนเองและสังคมเดือดร้อน

กิเลสอย่างกลาง ท่านเรียกว่า **ปริยุฏฐานะกิเลส** คือ กิเลสที่กลุ้มรุมใจเราให้เดือดร้อน กระวนกระวาย แต่ไม่ออกมาทางกายและทางวาจา เป็นกิเลสประเภทนิวรณ์

กิเลสอย่างละเอียด ท่านเรียกว่า **อนุสัยกิเลส** เป็นกิเลสที่นอนสงบนิ่งอยู่ในใจเรา เป็นต้นตอของโลภ โกรธ หลง

ถามว่า ใครสร้างกิเลสเหล่านี้ขึ้นมา ในตอนแรกได้ชี้แจงให้เห็นแล้วว่า ไม่ต้องไปค้นหาว่าใครสร้างขึ้นมา รู้แต่เพียงว่า กิเลสนั้นเกิดขึ้นกับเราก็แล้วกัน และเมื่อมีกิเลสอยู่ ก็ต้องเอาออกเท่านั้นเอง เหมือนใครยิงลูกศรมาต้องตัวเรา หน้าที่ของเราคือถอนออกเสีย ไม่ต้องไปสืบก่อนว่าใครยิงมา ให้เอาออกเสียก่อนเลย

กิเลสนี้ สังกัดอยู่ในกองทัพมาร พระยามารนี้มีกิเลส แล้วก็มาทำลายใจของเรา พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงเรื่องมารไว้มาก

มาร ๕

มารในพระพุทธศาสนามีอยู่ถึง ๕ ชนิด คือ

๑. **ขันธมาร มารคือขันธ์ ๕** เป็นมารให้เราต้องป่วยเจ็บเป็นต้น มาขัดขวางให้เราทำความดีไม่ได้

๒. **เทวปุตตมาร มารคือเทวบุตร** คือ เทวดาบางพวกชอบรังแกผู้อื่น เพราะเป็นเทวดาประเภทมาร

๓. **มัจจุมาร มารคือความตาย** เช่น บางคนพอเตรียมบวชก็มาตายเสียก่อน เพราะความตายเป็นมารชนิดหนึ่ง

๔. **อภิสังขารมาร มารคืออภิสังขาร** คือ บุญ-บาป เช่น บางคนเสียชีวิตแล้วควรไปเกิดเป็นคน แต่กลับไปเกิดในนรก เพราะเคยทำบาปไว้ จึงไม่อาจมาทำดีได้ เพราะเป็นอปุญญาภิสังขาร-อภิสังขารคือบาป

๕. **กิเลสมาร มารคือกิเลส** เป็นมารที่มารบกวนเรามากที่สุด กิเลสจัดเป็นมารชนิดหนึ่ง ดังได้กล่าวไว้ในตอนต้นแล้วว่า ผู้ใดที่สำรวมจิต ซึ่งเที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่างอาศัยถ้ำคือร่างกายอยู่ ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงของมารเสียได้ ที่เรียกว่า**มารพันธนา** คือ **จากการผูกมัดของมาร** แสดงว่ามารนี้ได้ดักบ่วงเราไว้ พวกเราเป็นจำนวนมากได้ติดบ่วงมาร แต่ไม่รู้ว่าตนเองติด อันที่จริง มนุษย์ปุถุชนนี้ติดบ่วงมารกันมาก ยิ่งเป็นชาวบ้านก็ยิ่งติดบ่วงของมารมาก เพราะตกอยู่ในอำนาจของกิเลสมาก ดังคำโคลงโลกนิติบทหนึ่งที่ว่า

มีบุตรหนึ่งเกี่ยว พันคอ
ทรัพย์ผูกบาทาคลอ หน่วงไว้

ภรรยาเยี่ยงอย่างปอ รึงรัด มือนา
สามบ่วงใครข้ามได้ จึงพ้น สงสาร

บ่วงของมารที่เห็นได้ชัด ๓ อย่าง คือ บุตรผูกคอ ทรัพย์ผูกเท้า สามีภรรยาผูกมือ ชาวโลกส่วนใหญ่พากันติดบ่วงเหล่านี้ บางคนมาวัดได้ปลอดจากบ่วงมารไม่นาน เมื่อกลับบ้านไปก็ถูกบ่วงมัดอีก เพราะพระยามารผูกบ่วงเอาไว้

ปรมัตถธรรม ๔

กิเลสทุกชนิด ก็คือ**เจตสิกฝ่ายอกุศลหรือฝ่ายบาป** ได้เคยย้ำแล้วว่า ปรมัตถธรรมในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๔ อย่าง คือ **จิต เจตสิก รูป นิพพาน** ซึ่งท่านใช้อักษรย่อว่า **จิ.เจ.รุ.นิ.**

จิต ก็คือจิตของเรานี่เอง
เจตสิก ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต
รูป ก็คือรูปร่างกายของเรา
นิพพาน ก็คือความสิ้นทุกข์

ท่านให้ย่อปรมัตถธรรมทั้ง ๔ ลงในขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยย่อลงได้ ดังนี้

จิต คือ วิญญาณขันธ์

เจตสิก คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์

รูป คือ รูปขันธ์

นิพพาน เป็นโลกุตรธรรมอยู่เหนือขันธ์ ๕ ไม่มีในขันธ์ ๕

จิตกับเจตสิก

ดังนั้น **เวทนา สัญญา สังขาร ทั้ง ๓ นี้ เป็น เจตสิก** เพราะเกิดขึ้นกับจิต ถ้าใครศึกษาคัมภีร์อภิธรรมจะพบว่า จิตมี ๘๙ ดวง[๑] เจตสิกมีอยู่ ๕๒ ดวง

เจตสิกเปรียบเหมือนแสงสว่างของไฟ ซึ่งแยกออกจากกันได้ยาก เจตสิกเกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์อันเดียวกับจิต มีที่ตั้งอันเดียวพร้อมกับจิต แต่ไม่ใช่อันเดียวกัน เพราะบางคราวจิตเกิดขึ้น เจตสิกบางดวงเข้าประกอบ แต่บางดวงไม่มี เช่นเวลาเมตตาจิตเกิดขึ้น ตัวเจตสิกฝ่ายเมตตาเข้าประกอบ แต่ตัวโทสะจะไม่มีในช่วงนั้น เมื่อโทสจิตเกิดขึ้น เมตตาหายไป มีแต่โทสะเข้ามาแทน ฉะนั้น เจตสิกทั้ง ๕๒ ดวง เป็นเวทนา (คือ การเสวยอารมณ์) ๑ ดวง เป็น สัญญา คือ ความจำ ๑ ดวง อีก ๕๐ ดวง เป็นสังขารล้วน สังขารในขันธ์ ๕ หมายถึง ตัวนาม คือ ความคิดดีและคิดไม่ดี และกลางๆ

สังขารใน ๕๐ ดวงนั้น เป็นฝ่ายกุศล ๒๕ ดวง ที่เรียกว่า โสภณเจตสิก หรือเจตสิกฝ่ายกุศล และเป็นส่วนบาป ความชั่ว คือ อกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง เป็นฝ่ายกลางๆ คือสามารถประกอบกับจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลก็ได้ ที่เรียกว่า อัญญสมานาเจตสิก

---

[๑] จิตมีทั้งหมด ๘๙ ดวง แต่ถ้านับโดยพิสดารก็มี ๑๒๑ ดวง โดยนับจิตพระอริยบุคคล ๘ จำพวก ผู้ได้ฌาน ๕ เข้าด้วย คือ เอา ๕x๘ เป็น ๔๐ จิต ๘๙ ดวง ชักออกเสีย ๘ คงเหลือ ๘๑ ดวง แล้วเอา ๔๐ ที่กระจายออกไปแล้วนั้น มารวมเข้าจึงเป็น ๑๒๑ ดวง

๑๑ ดวง เช่น ฉันทะ ความพอใจ อาจจะพอใจสิ่งดีก็ได้ สิ่งไม่ดีก็ได้ หรือวิริยะ ความเพียร อาจจะเพียรทำสิ่งดีหรือไม่ดีก็ได้

เพราะฉะนั้น อุปกิเลสที่พูดถึงอยู่ในตอนนี้ หมายถึงเจตสิกฝ่ายอกุศล ๑๔ ดวง เท่านั้น เจตสิกฝ่ายอกุศล ๑๔ ดวง[๑] เมื่อเข้าประกอบกับจิตแล้ว มีชื่อเรียกตามลักษณะที่มันเข้าประกอบนั้น ดังนั้น อุปกิเลสที่จะพูดถึงทั้งหมดในหนังสือนี้ก็คืออกุศลเจตสิกนั่นเอง หรือตัวสังขารฝ่ายอกุศลนั่นเอง ที่มาทำใจเราให้เศร้าหมอง เป็นกิเลสที่สังกัดอยู่ในกองทัพมาร

พระพุทธเจ้าทรงต่อสู้กับพระยามาร แม้ในวันตรัสรู้ พระองค์ก็ทรงต่อสู้อย่างยิ่งยวด ในที่สุดพระองค์ก็ทรงชนะมาร ในการชนะมารคราวนั้น จึงได้มีการสร้างพระพุทธรูป เป็นอนุสาวรีย์ในการทรงชนะมารไว้ เรียกว่า **ปางมารวิชัย** ที่สร้างพระพุทธรูปปางนี้ขึ้น เพราะพระพุทธเจ้าทรงชนะมาร ซึ่งเป็นเหตุให้ทรงตรัสรู้ เดิมที่นั้น พระองค์ทรงนั่งขัดสมาธิ พอมารรบกวนมาก ๆ เข้าก็ทรงยกพระหัตถ์ ทำท่าจะลุกขึ้น แต่ทรงข่มกิเลสมารเอาไว้ โดยใช้พระหัตถ์ขวาข่มมารไว้ แต่พระหัตถ์ซ้ายยังวางเฉย ๆ อยู่ จึงเรียกว่าปางมารวิชัย ถ้ามารไม่มี พุทธศาสนิกชนจะสร้างอนุสาวรีย์หรือพระพุทธรูปปางนี้ไว้ทำไม

---

[๑] อกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง คือ โมหะ-ความหลง อหิริกะ-ความไม่ละอายต่อบาป อโนตตัปปะ-ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป โลภะ-ความอยากได้ ทิฏฐิ-ความเห็นผิด มานะ-ความถือตัว โทสะ-ความโกรธ อิสสา-ความริษยา มัจฉริยะ-ความตระหนี่ กุกกุจจะ-ความรำคาญ ถีนะ-ความท้อแท้ มิทธะ-ความเกียจคร้าน และวิจิกิจฉา-ความสงสัย

พระพุทธเจ้าเมื่อทรงรบกับมารนั้น พระองค์ทรงเป็นธรรมราชา เป็นพระราชาฝ่ายธรรม ทรงให้พระสารีบุตรเป็นธรรมเสนาบดี คือ แม่ทัพฝ่ายธรรม ทรงให้พระสาวกที่เหลือเป็นธรรมเสนา คือ ทหารฝ่ายธรรม

ในกองทัพมารเองก็มีแม่ทัพมาร เสนาของมาร และลูกสาวมาร คือ นางตัณหา นางราคา และนางอรดี

มารมีกองทัพอยู่ ๓ กอง คือ ๑. กองทัพหน้า คือกิเลสอย่างหยาบ ๒. กองทัพกลาง คือกิเลสอย่างกลาง ๓. กองทัพหลวง คือกิเลสอย่างละเอียด

พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า มารมีกองทัพอยู่ ๓ กอง พระองค์จึงทรงผลิตอาวุธขึ้น ๓ ชนิด สำหรับทำลายกองทัพมาร คือ

๑. ศีลาวุธ อาวุธคือศีล ทำลายกองทัพหน้าของมาร

๒. สมาธยาวุธ อาวุธคือสมาธิ ทำลายกองทัพกลางของมาร

๓. ปัญญาวุธ อาวุธคือปัญญา ทำลายกองทัพหลวงของมาร

ฉะนั้น ศีลทำลายได้เพียงกองทัพหน้าเท่านั้นเอง พวกเราที่มีศีลนั้นอย่าได้สำคัญว่าเราทำลายกิเลสมารได้หมดแล้ว เราทำลายได้เพียงกองทัพหน้าเท่านั้นเอง ถ้าเรามีสมาธิใจสงบก็ทำลายได้เพียงกองทัพกลางเท่านั้น และก็ไม่ได้หมายความว่าทำลายได้หมดเลย กิเลสมารยังหนีไปอยู่ในกองทัพหลวง เวลาพระยามารสั่งพลออกรบ จะมีแม่ทัพใหญ่อยู่ ๓ ตัว คือ

๑. ขุนพลโทสะ

๒. ขุนพลโลภะ

๓. ขุนพลโมหะ

ถ้าขุนพลโทสะออกรบ จะเข้าอยู่ประจำในกองทัพกลาง และกองทัพหน้า ถ้าออกกองทัพหน้า ก็ต้องฆ่าทำลาย ถ้าอยู่กองทัพกลาง ก็จะโกรธ เคียดแค้น จะฆ่าทำลายล้าง เพราะว่าเขาโกรธ

ถ้าขุนพลโลภะออกจะไม่ฆ่า แต่ว่าลักขโมย จะปล้น โกงกิน ถ้าอยู่ในกองทัพหน้า จะประพฤติผิดในกาม และเป็นตัวราคะ ถ้าอยู่ในกองทัพกลาง

ถ้าขุนพลโมหะออกมาอยู่กองทัพหน้าจะไม่ฆ่า ไม่ปล้น แต่จะเมา หรือพูดเพ้อเจ้อ ถ้าอยู่ในกองทัพกลางก็จะทำจิตท้อแท้ ง่วงซึม ขี้เกียจ ฟุ้งซ่าน และสงสัย

การรบกับกองทัพมารต้องรบให้แยบยล เพราะกองทัพมารนั้นจะไม่รบซึ่งหน้า แต่จะรบแบบกองโจร ถ้ารบแบบเบ็ดเสร็จเราตีด้วยอำนาจศีล สมาธิ ปัญญาได้เต็มที่ แต่มารไม่รบซึ่งหน้า แต่จะทำสงครามแบบกองโจร ฉะนั้น ทฤษฎีการรบในสงครามแบบกองโจร มีอยู่ว่า **“เมื่อท่านบุกเราหนี เมื่อท่านตีเรามุด เมื่อท่านหยุดเราตี”**

กองทัพมารก็เช่นกัน เมื่อเราตีด้วยอำนาจศีล มันหนีเข้ากองทัพกลาง พอเราตีด้วยอำนาจสมาธิ มันมุดเข้าไปอยู่ในกองทัพหลวง พอเราหยุด มันโผล่ออกมาอีก เพราะฉะนั้นการรบกับทัพกองโจรนั้นรบยาก ฉันใด การรบกับสงครามกิเลสนี้ก็รบยาก ฉันนั้น จึงจำเป็นจะต้องใช้เครื่องมือให้ครบ อย่าใช้แค่

ศีลอย่างเดียว หรือสมาธิอย่างเดียว จะไม่พอ ต้องใช้ปัญญาด้วย

ศีล สมาธิ และปัญญา ในองค์มรรค สามารถนำไปทำลายกองทัพมารด้วยประการทั้งปวง และถ้าทำได้ก็จะประสบความสำเร็จเหมือนอย่างองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พุทธศาสนิกชนได้สร้างอนุสาวรีย์ขึ้นมาเป็นพระปางมารวิชัย เพราะพระองค์ทรงประสบความสำเร็จในการเอาชนะกองทัพมาร

ดังนั้น เราทั้งหลายที่มาปฏิบัติธรรมนั้น ก็เพื่อกำจัดตัวกิเลสซึ่งเป็นตัวมารออกจากใจเราให้ได้ กำจัดได้มากเท่าใด ความสงบสุขก็มีได้มากเท่านั้น กำจัดได้น้อย ความทุกข์ก็จะเกิดแก่เราได้มาก ถ้ากำจัดได้มาก ความทุกข์ก็เกิดแก่เราได้น้อย ถ้ากำจัดได้หมดนั่นแหละคือที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่สุดแห่งคำสอนในพระพุทธศาสนา คือเข้าถึงความสิ้นทุกข์.

ตอนที่สี่
ธรรมชาติที่ทำจิตให้เศร้าหมอง

ธรรมชาติที่ทำจิตให้เศร้าหมอง เรียกว่า **"อุปกิเลส"** มี ๑๖ อย่าง แต่ก่อนที่จะพูดถึงอุปกิเลสแต่ละข้อ จะขอย้ำถึงหน้าที่ของเราในฐานะผู้มาปฏิบัติธรรม ว่ามีหน้าที่ในการกำจัดอุปกิเลส หรือหน้าที่ในการปฏิบัติอย่างไรบ้าง

หน้าที่ของเราผู้มาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา มี ๒ ประการ คือ

๑. กำจัดจุดเสียในใจให้ออกไป ที่เรียกว่า **"ปหานกิจ"** หรือ **"ปหานปธาน"**

๒. หาความดีใส่ใจให้ได้ ที่เรียกว่า **"ภาวนากิจ"** หรือ **"ภาวนาปธาน"**

หน้าที่ข้อแรก เป็นฝ่ายละ ที่เรียกว่า **ปหานปธาน** หรือ **ปหานกิจ**

หน้าที่ฝ่ายที่ ๒ เป็นหน้าที่บำเพ็ญที่เรียกว่า **ภาวนาปธาน** หรือ**ภาวนากิจ**

หน้าที่ฝ่ายกำจัดหรือฝ่ายละนั้น พระพุทธเจ้าทรงแยกออกเป็น ๒ ประการ ในทำนองเดียวกัน หน้าที่ฝ่ายบำเพ็ญ ก็มี ๒ ประการ รวมเรียกว่า**สัมมัปปธาน ๔**

สัมมัปปธาน คือ **ความเพียรชอบ** ความเพียรในทางที่ดีมีอยู่ ๔ ประการ ความเพียรของคนบางคน ก็เป็นความเพียรเสีย เช่น เพียรขโมย เพียรทำทุจริต เพียรนอน อย่างนี้ไม่ใช่สัมมัปปทาน

สัมมัปปธาน ความเพียรชอบ มาจาก สัมมา (ดีหรือชอบ) + ปธาน (ความเพียร) มีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. **สังวรปธาน** เพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นในใจของเรา คือ เพียรละบาป

๒. **ปหานปธาน** เพียรละความชั่ว ซึ่งเกิดขึ้นในใจของเราแล้วให้ออกไป

๓. **ภาวนาปธาน** เพียรให้ความดีเกิดขึ้นในใจเราให้ได้

๔. **อนุรักขนาปธาน** เพียรรักษาความดีที่มีแล้วไม่ให้เสื่อมไป แต่ให้มากยิ่งขึ้น

ดังนั้น ความเพียรทั้ง ๔ ประการนี้ เมื่อย่อแล้วจะเหลือ ๒ ดังที่กล่าวแล้วในตอนต้น เป็นหน้าที่ของเรา คือ

๑. พยายามกำจัดจุดเสียของเราออกจากใจให้ได้ คือเพียรละชั่ว

๒. พยายามหาความดีใส่ตัวให้ได้ คือเพียรบำเพ็ญความดี

รวมความแล้ว สัมมัปปธาน ๔ คือ **เพียรละกับเพียรบำเพ็ญหรือหน้าที่ในการละกับหน้าที่ในการบำเพ็ญ**

อุปกิเลส หรือสนิมที่เกิดขึ้นในใจเรานั้นมีอะไรบ้าง

ก่อนที่จะกล่าวถึงอุปกิเลสนั้น เราต้องทราบถึงต้นตอของมันว่ากิเลสต่างๆ นี้มาจากตระกูลไหน

กิเลสนี้มาจาก ๓ ตระกูลใหญ่ๆ คือ **๑. โลภะ ๒. โทสะ ๓. โมหะ**

ถ้าเราจับตระกูลใหญ่ๆ ที่เป็นต้นตอที่สร้างความทุกข์ยากให้แก่เราได้ เราจะรู้ว่ากิเลสตัวนี้มาจากตระกูลไหน เช่น โลภก็คืออยากได้ มาจากตระกูลโลภ โกรธมาจากตระกูลโทสะ โมหะความหลงมาจากตระกูลโมหะ

แต่อุปกิเลส ๑๖ เป็นกิเลสในตระกูลโมหะเสียส่วนใหญ่ อุปกิเลส ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มี ๑๖ ข้อ ถ้าใครศึกษาหนังสือนวโกวาท พอจบหมวด ๑๐ แล้ว จะพบหมวด ๑๖ อันเป็นหมวดยาว

เมื่อพระพุทธองค์ทรงประทับอยู่ที่พระเชตวัน กรุงสาวัตถี ได้ทรงแสดงอุปกิเลส ๑๖ ไว้ในวัตถูปมสูตร คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒

พระองค์ทรงเรียกกิเลสเหล่านี้ว่า อุปกิเลส หรือเรียกย่อๆ ว่า กิเลส ก็ได้ แต่ที่เรียกว่าอุปกิเลส เพราะทำใจให้เศร้าหมอง เป็นกิเลสอย่างกลาง ไม่ใช่กิเลสอย่างหยาบและไม่ใช่กิเลสอย่างละเอียด แต่เป็นกิเลสที่ฟุ้งขึ้นมาทำใจเราให้เศร้าหมอง จึงชื่อว่าอุปกิเลส เป็นอาคันตุกะกิเลสที่จรมา มี ๑๖ อย่าง คือ

๑. **อภิชฌาวิสมโลภะ**[๑] **ความอยากได้ไม่เลือก** ตามศัพท์หมายถึง ความอยากได้ลุ่มๆ ดอนๆ คือ อยากได้ไม่เลือก ไม่ว่าจะเป็นของพ่อแม่ก็เอา ของพระของเจ้าก็เอา ขอให้ได้ก็แล้วกัน

---

๑ ในธัมมทายาทสูตร [ม.มู. ๑๒/๒๖/๒๖-๒๗] ข้อ ๑ ว่า โลภะ ข้อ ๒ ว่า โทสะ แต่ในวัตถูปมสูตร [ม.มู. ๑๒/๙๔/๖๕] ข้อ ๑ ว่า อภิชฌาวิสมโลภะ ข้อ ๒ ว่า พยาบาท ส่วนในหนังสือนวโกวาท ข้อ ๑ ว่า อภิชฌาวิสมโลภะ ข้อ ๒ ว่า โทสะ นอกนั้นเหมือนกัน ในหนังสือเล่มนี้ ได้ถือตามหลักในวัตถูปมสูตร เพราะอธิบายเชื่อมโยงกันดี แต่ที่มาทั้ง ๓ แห่งนี้ ล้วนแต่เป็นพุทธพจน์ทั้งสิ้น

๒. พยาบาท ความเคียดแค้น หรือความผูกใจเจ็บ

๓. โกธะ ความโกรธ

๔. อุปนาหะ ผูกโกรธไว้

๕. มักขะ ลบหลู่คุณท่าน

๖. ปลาสะ ตีเสมอท่าน

๗. อิสสา ริษยา

๘. มัจฉริยะ ตระหนี่

๙. มายา เจ้าเล่ห์

๑๐. สาเถยยะ โอ้อวด

๑๑. ถัมภะ หัวดื้อ

๑๒. สารัมภะ แข่งดี

๑๓. มานะ ถือตัว

๑๔. อติมานะ ดูหมิ่นท่าน

๑๕. มทะ มัวเมา

๑๖. ปมาทะ เลินเล่อ

[ม.มู. ๑๒/๖๔/๖๕]

ถ้าผู้ใดมีกิเลสทั้ง ๑๖ นี้ อยู่ในตัวแล้ว ไม่ควรเข้าใกล้ เพราะเต็มไปด้วยความวุ่นวาย เดือดร้อนทั้งสิ้น แต่กิเลสเหล่านี้ เมื่อเข้ามาสู่ใจของเรา ไม่ได้เข้ามาพร้อมกัน จะเข้ามาทีละตัว

กิเลสทั้ง ๑๖ อย่างนี้ สังกัดอยู่ในตระกูลไหน ซึ่งท่านผู้อ่านจะได้ทราบ

เดิมกิเลสทั้ง ๑๖ นี้ ก่อตัวขึ้นมาจากกิเลสดั้งเดิม คือ อนุสัยกิเลส แล้วเข้ากลุ้มรุมจิตใจของเราให้เดือดร้อนกระวน

กระวาย หาความสงบสุขไม่ได้ กิเลสทั้ง ๑๖ นี้ พอจะจัดกลุ่มได้ดังนี้ คือ

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ อยู่ในตระกูลโลภะ มีอยู่ข้อเดียวในอุปกิเลส ๑๖ ข้อ

๒. พยาบาท โกธะ และ อุปนาหะ อุปกิเลสข้อ ๒, ๓, ๔ นี้ อยู่ในตระกูลโทสะ

๓. อุปกิเลสตั้งแต่ ข้อ ๕-๑๖ อยู่ในตระกูลโมหะทั้งหมด

คนมีโมหะ คือ คนหลง เป็นคนที่ไม่เห็นอะไรตามความเป็นจริง เหมือนคนตาบอด เดินไปไหนก็ไม่ถูก เหมือนคนเดินในที่มืด คนมีโมหะเหมือนคนตาบอดและใจบอด หรือเหมือนคนตาดี แต่เดินไปในที่มืด ย่อมล้มลุกคลุกคลาน ผิด ๆ ถูก ๆ ไม่เห็นตามความเป็นจริง เพราะอวิชชาคือโมหะมาปกปิดใจของผู้นั้นไว้ จึงแสดงอาการของกิเลสออกกลุ้มรุมจิตใจมีประการต่าง ๆ โดยตัวเองไม่รู้ว่าสิ่งนี้เป็นของเสีย แต่คิดว่าเป็นของดี จึงรักษากิเลสเหล่านี้ไว้

ท่านกล่าวไว้ว่า กิเลสทั้งหมดนี้ มาจากอวิชชา คือ ความไม่รู้ตามความเป็นจริง และจะทำลายได้ด้วยวิชชา แต่สิ่งที่ก่อตัวขึ้นมาทำลายเรานั้น คือ อวิชชา ซึ่งเป็นต้นตอของกิเลสทุกชนิด อวิชชานี้เองเป็นต้นตอให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นอกุศลมูล -รากเหง้าของอกุศล

การทำลายอวิชชาก็คือ เราต้องสร้างวิชชาให้เกิดขึ้น วิชชาที่เราต้องสร้างให้เกิดขึ้นในตัวเราก็คือ ให้มีศีล สมาธิ และปัญญา ถ้าเรามีวิชชาทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ก็จะทำลายอวิชชาลงได้ เพราะ

เมื่อเอาตัว อ ออกได้ ใจของเราก็มีวิชชา แต่ถ้าเอาตัว อ เข้ามา ใจของเราก็มืดบอด คือมีอวิชชา

ฉะนั้น ใจของคนที่ถูกอวิชชาเข้าครอบงำ จึงทุกข์ยาก เดือดร้อน แต่ใจของคนที่เอาอวิชชาออกไป โดยการใช้ศีล สมาธิ และปัญญา เข้าทำลายก็จะสงบสุข แต่ก็เคยย้ำไว้หลายครั้งแล้วว่า ศีลทำลายกิเลสอย่างหยาบเท่านั้น สมาธิทำลายกิเลสอย่างกลาง และปัญญาทำลายกิเลสอย่างละเอียด คือถ้ามีปัญญาอย่างเดียว กิเลสทุกชนิดจะถูกทำลายหมดไป แต่อุปกิเลสนี้แม้ทำลายด้วย อำนาจสมาธิได้ ใจของเราก็จะสงบอยู่ได้ในขณะนั้นได้นาน ก็ต้อง มีปัญญาประกอบด้วย แต่การทำลายอุปกิเลสนี้ให้หมดไปนั้น ต้องมีปัญญากำกับจึงจะทำลายได้หมด

ภาคที่สอง

อุปกิเลส ๑๖

ตอนที่หนึ่ง

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ
การอยากได้ไม่เลือก

อภิชฌาวิสมโลภะ ทำไมจึงมีชื่อเรียกอย่างนี้ คำว่า **อภิชฌา แปลว่า ความอยากได้ของของผู้อื่น** แต่อุปกิเลสข้อแรกนี้ท่านเรียกอภิชฌาวิสมโลภะ อภิชฌาก็คือการอยากได้ของเขา ไม่ใช่ความอยากธรรมดา แต่อยากจะขโมย อยากจะโกงกิน อยากจะคอรัปชั่น แต่ถ้าอยากธรรมดาจะเป็นโลภะ ยังไม่เป็นบาป ความอยากบางอย่างเป็นบาป บางอย่างไม่เป็นบาป เราจะรู้ได้อย่างไรว่าการกระทำอย่างใดเป็นบาป แม้จะเป็นกิเลส บางอย่างไม่ถือว่าเป็นบาป ก็ต้องพิจารณาดูว่า การกระทำนั้นเข้าขั้นกุศลกรรมบถหรือไม่ ท่านทั้งหลายเคยได้ยินกุศลกรรมบถ และอกุศลกรรมบถมาแล้ว

อกุศลกรรมบถมี ๑๐ อย่าง ถ้าใครทำอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๑๐ อย่าง ก็ถือว่าบาปแล้ว เพราะเข้าขั้นการทำกรรม เมื่อเราทำกรรม จิตก็จะรับกรรมอันนั้นไว้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราทำบุญก็เป็นกุศลกรรมบถ คือเข้าขั้นทำกุศล

เคยได้ย้ำไว้ในการให้การอบรมกรรมฐานบางครั้งแล้วว่า ศีลที่ฆราวาสจะพึงรักษานั้นมีอยู่ ๕ ประเภท คือ

๑. ศีล ๕

๒. ศีล ๘ หรือ ศีลอุโบสถ

๓. ศีลในองค์มรรค

๔. ศีลในกุศลกรรมบถ

๕. ศีลคือการสำรวมอินทรีย์ (อินทรียสังวรศีล)

ศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีลอุโบสถ เราพอจะเข้าใจแล้ว แต่ศีลในองค์มรรคนั้นคืออย่างไร ส่วนมากชาวบ้านทั่วไปที่นับถือพระพุทธศาสนา ถ้ามีคนถามว่าฆราวาสจะรักษาศีลได้กี่ประเภท ก็คงตอบเหมือนๆ กันว่า ศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีลอุโบสถ แท้จริงแล้ว ฆราวาสสามารถรักษาศีลได้ถึง ๕ ประเภท คือ

ศีล ๕ เป็นนิจศีล เป็นศีลที่ต้องรักษาเป็นนิจ เป็นมนุษยธรรม ผู้ที่เป็นมนุษย์จะต้องมีธรรมะเหล่านี้

ศีล ๘ ก็รักษาได้ตลอดไป ถ้าใครจะรักษา เป็นศีลของคนที่ยกจิตขึ้นสู่ระดับสูง ที่จะบำเพ็ญสมาธิได้ผลดี หรือศีลอุโบสถ คือรักษาศีล ๘ ซึ่งรักษาเฉพาะวันอุโบสถ ศีล ๘ กับศีลอุโบสถเป็นอย่างเดียวกัน เป็นเพียงแต่ว่า ศีลอุโบสถนั้นรักษาเฉพาะวันอุโบสถ แต่แม่ชีนั้นรักษาศีล ๘ ตลอดไป ไม่ใช่รักษาเฉพาะวันอุโบสถเท่านั้น ดังนั้น พลังของศีลจึงสูงขึ้น

ศีลในองค์มรรคคืออะไร

มรรคคืออะไรบ้าง เคยย้ำแล้วว่ามรรคนั้นมี ๘ คือ

๑. **สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ** ได้แก่ เห็นอริยสัจ ๔

๒. **สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ** คือ ดำริไม่พยาบาท ดำริไม่เบียดเบียน ดำริออกจากกาม

๓. **สัมมาวาจา เจรจาชอบ** คือ เว้นจากวจีทุจริต ๔ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือ เว้นจากกายทุจริต ๓ คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม รวมทั้งดื่มน้ำเมาเข้าไป ในข้อประพฤติผิดในกามด้วย

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือ เลี้ยงชีพในทางสุจริต หากินในทางสุจริต ไม่ประพฤติชั่ว ล่อลวงคนอื่นเพื่อหากินหรือไม่ขายยาพิษ ไม่ขายอาวุธ ไม่ขายเนื้อมนุษย์ ไม่ค้าทาส และไม่เลี่ยงภาษี เป็นต้น

๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ ได้แก่ สัมมัปปธาน ๔ ที่กล่าวในตอนต้น

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ ระลึกในสติปัฏฐาน ๔

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ ได้แก่ เจริญฌาน ๔

ใน ๘ ข้อนี้ ๒ ข้อแรกเป็นปัญญา ๓ ข้อท่ามกลางเป็นศีล ๓ ข้อสุดท้ายเป็นสมาธิ ดังนั้น ๓ ข้อท่ามกลางที่เป็นศีลนั้นท่านเรียกว่า ศีลในองค์มรรค ซึ่งมีอยู่ ๘ ข้อ คือ เว้นจากวจีทุจริต ๔ เว้นจากกายทุจริต ๓ และ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ รวมเป็น ๘ ท่านจึงเรียกศีลในองค์มรรคนี้ว่า **อาชีวมัตถกศีล ศีลมีอาชีวะเป็นข้อที่ ๘** (ถ้าใครเคยไปบำเพ็ญกรรมฐานแบบยุบหนอ พองหนอ กับคุณแม่สิริ กรินชัย ท่านจะให้ศิษย์ทุกคนรักษาศีล ๘ ในองค์มรรคนี้ ซึ่งจะทานข้าวเย็นได้) ถ้าผู้ใดไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นการเว้นกายทุจริต ๓ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ เป็นการเว้นจากวจีทุจริต รวมเป็น ๗ เลี้ยงชีพชอบอีก ๑ ข้อ รวม เป็นศีล ๘ กินข้าวเย็นได้ พวกเราสามารถรักษาศีล ๘ นี้ได้ทุกคน และเป็นศีลในองค์มรรค

ศีลกรรมบถ คือ เว้นจากกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ และมโนทุจริต ๓ ถ้าไม่เว้น ก็เป็นการไม่มีศีล เป็นการประพฤติกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ และมโนทุจริต ๓ ก็เป็นอกุศลกรรมบถ แต่ถ้าเว้นได้ก็เป็นกุศลกรรมบถ

กรรมบถ คือ **ทางของการทำกรรม** การทำกรรมขึ้นสู่ทางนี้ จะได้บุญได้บาปอยู่ทางนี้ ถ้าเว้นเสียได้ก็เป็นบุญ ถ้าลงมือกระทำก็เป็นบาป ทางกายก็ ๓ และรู้อยู่ว่าเป็นบาป ทางวาจา ๓ ข้อแรกรู้ว่าเป็นบาปก็พอเห็นกันอยู่ แต่มีทางวาจาอีกข้อหนึ่งที่เป็นบาป คนทั่วไปไม่ค่อยคิดถึงว่าเป็นบาปได้อย่างไร คือ **การพูดเพ้อเจ้อ** ด้วยการพูดล้อเลียน พูดเหลวไหล พูดตลกโปกฮา บางคนพูดคำหยาบ แต่ไม่ได้ด่าใคร หากแต่เป็นคำหยาบโลน เช่นชอบพูดเรื่องในมุ้ง ชอบพูดเรื่องไม่น่าพูด พูดให้เพื่อนหัวเราะเล่น ให้เพื่อนครื้นเครง ถ้ามันมากเข้าก็ไปนรกเหมือนกัน ทำให้ศีลขาด และเป็นบาป เพราะใจมันทรามลง เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติเขาจะไม่พูด การผิดศีลประเภทนี้ ถ้าเป็นพระพูดคำเช่นนี้ต้องอาบัติทุพภาษิต ถ้าเป็นการล้อเลียน เช่น ล้อเลียนเพื่อนหัวล้าน ว่าวันนี้ร้อนมาก เพราะพระอาทิตย์ขึ้น ๒ ดวง เห็นเขาผอมก็บอกว่า เหมือนกับไม้เสียบผี ถ้าใครอ้วน ก็ว่าเป็นตุ่มเดินได้ นอกนั้นก็ชอบพูดเรื่องที่ตลก น่าเกลียด เรียกว่า หยาบโลน ไม่ใช่หยาบคาย คนจะไม่เกลียด แต่ชอบหัวเราะ แต่ใจคนพูดจะทรามลง อย่างนี้ก็เป็นบาป เพราะเป็นวจีทุจริต

ส่วนมโนทุจริตที่เป็นบาป คือ

๑. **อภิชฌา อยากได้ของเขา** อยากได้ในที่นี้ไม่ใช่อยากได้ธรรมดา คือ อยากขโมย อยากแย่งชิงของคนอื่น จึงจะเป็นบาป

ถ้าเป็นเพียงคิดว่า ของสิ่งนั้นถ้าได้เป็นของเราก็ดี อย่างนี้ไม่ใช่บาป เป็นเพียงแต่ความอยากเท่านั้นเอง ยังไม่เป็นอภิชฌา ถ้าเป็นเพียงความอยาก คือ อิจฉา ตัวนี้ แปลว่า อยาก (แต่อิจฉา ภาษาไทย หมายถึง ริษยา ซึ่งเป็นคนละเรื่องกันเลย อิจฉา แปลว่า อยาก ถ้าเป็น ริษยา เป็นภาษาสันสกฤต ภาษาบาลี ใช้คำว่า อิสสา) แต่อิจฉา คือ อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ยังไม่เป็นกิเลส และถ้าเป็น อภิชฌา คือ อยากจะขโมยก็เป็นบาป เพราะเข้าขั้นกรรมบถ

๒. **พยาบาท** ถ้าเป็นโกรธอย่างเดียว ก็ไม่ถึงกับเป็นบาป แต่ถ้าพยาบาท อยากจะฆ่าเขา อย่างนี้เป็นบาปแล้ว

๓. **มิจฉาทิฏฐิ** ถ้าเป็นเพียงสงสัยว่า บาปบุญมีหรือเปล่า นรก สวรรค์ มีหรือเปล่า คนตายแล้วก็คงสูญไม่เกิดอีก คือ ยังไม่ปักใจแน่ลงไป ยังไม่จัดเป็นบาป แต่ถ้าปักใจเชื่อแน่ลงไปในมิจฉาทิฏฐิ ๑๐ แล้ว จะบาปทันที บางคนเข้าใจว่าเพียงแต่คิดไม่น่าจะบาป จริงๆ แล้ว มิจฉาทิฏฐิ ๑๐ นี้ บาปแรงมาก

มิจฉาทิฏฐิ ๑๐ ทำให้เป็นบาปเหมือนกัน คือ เห็นว่า ทานไม่มีผล การบูชาไม่มีผล การบวงสรวง เช่น รับแขกไม่มีผล พ่อแม่ไม่มีบุญคุณ โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี บาปบุญที่คนทำแล้วไม่มีผล คือกรรมดีกรรมชั่วที่ทำแล้วไม่มี สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะ (คือเกิดผุดขึ้นในทันทีทันใด เช่น พวกเทวดา หรือพวกสัตว์นรก ผี เปรต เป็นต้น) ไม่มี คนบรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ก็ไม่มี รวมเป็น ๑๐ ข้อ ถ้าเห็นอย่างนี้ก็บาปแล้ว เพราะฉะนั้น คนพวกมิจฉาทิฏฐินี้บาปมาก บางคนเป็นมิจฉาทิฏฐิที่ดิ่ง ไม่เชื่อบาปบุญเอาเลยนั้นจะบาปเลย เพราะถือว่าตายแล้วสูญ แม้ไม่ได้ลงมือทำ

ทางกายหรือทางวาจาเลย แม้นอนหรือนั่งอยู่เฉย ๆ ก็เป็นบาป ผู้หวังความเจริญแก่ตนจึงควรระวังมิจฉาทิฏฐิทั้ง ๑๐ ประการนี้ให้มาก

อภิชฌาเป็นบาป เพราะเข้าขั้นอกุศลกรรมบถ แต่อุปกิเลสข้อ ๑ นี้ ในวัตถูปมสูตร ท่านไม่เรียกอภิชฌา แต่ท่านเรียกว่า อภิชฌาวิสมโลภะ วิสมะ แปลว่า ไม่สม่ำเสมอ โลภะคือความอยากที่ไม่สม่ำเสมอ อภิชฌาวิสมโลภะ คือ ความอยากที่ไม่สม่ำเสมอ ในที่นี้ ถ้าจะแปลว่า ความอยากลุ่ม ๆ ดอน ๆ ก็ยังไม่ชัด ต้องแปลว่า **อยากได้ไม่เลือก** เช่น ปกติขโมยจะต้องเลือกขโมย ถ้าเป็นของพระจะไม่เอา แต่ถ้ามันอยากไม่เลือกแล้ว ตัดเศียรพระไปขายก็เอา ของพระก็ขโมย บางคนคิดว่าของพ่อแม่ไม่ขโมย แต่กลับขโมย คือ อยากได้ไม่เลือก คนประเภทนี้มีไม่น้อย ขอเพียงแต่ให้ตนเองได้เท่านั้นเอง อย่างนี้เป็นกิเลสที่ร้ายแรงมาก เพราะอยากได้ไม่เลือก ทำใจให้มัวหมองมาก อยากจะโกงเท่าไร อยากจะกินเท่าไร ขอให้ตนเองได้ก็แล้วกัน จึงเป็นกิเลสข้อนี้ที่ทำใจของเราให้มัวหมอง ให้ตกต่ำลงไป

เพราะฉะนั้น เราจะดูว่า กิเลสข้อนี้ ทำใจให้มัวหมองได้อย่างไร ที่ว่าทำใจให้มัวหมองมาก เพราะเข้าขั้นอกุศลกรรมบถ ถ้าเพียงแต่อิจฉา คือ ความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่นอยากจะได้รถ แต่ไม่มีเงินซื้อ อยากจะได้บ้าน อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ใจก็วุ่นวาย แต่ยังไม่ถึงบาป ถ้าเมื่อใดอยากจะขโมยแย่งชิงของคนอื่น จึงเข้าขั้นอภิชฌา เป็นอกุศลกรรมบถแล้ว เพราะเป็นบาป แต่ถ้าหากว่าเป็นเพียงแต่โลภะเฉย ๆ เข้าขั้นอกุศล แต่ยังไม่เป็นกรรมบถ ยังไม่เป็นอภิชฌาจึงไม่เป็นบาป เพราะยังไม่อยากจะขโมยของคนอื่น เพียงแต่อยากเฉย ๆ

อภิชฌาวิสมโลภะ เป็นความอยากถึง ๒ ชั้น จึงแรงมาก คือ อยากได้ก็มีโลภะ พอเป็นอภิชฌา อยากได้ของเขา ซึ่งบาป แต่ว่าอยากได้ในข้อนี้ คือ อยากได้ไม่เลือก ของพ่อของแม่ก็เอา ของพระของเจ้าก็เอา ของคนยากคนจนก็เอา เอาทั้งนั้น คือขโมย โกงหรือแย่งชิงทั้งนั้น ขอให้ได้ก็แล้วกัน อยากได้ไม่เลือก จึงถือว่าโลภ ๒ ชั้น จึงทำใจของคนนั้นให้มัวหมองไป

บางคนเมื่ออยากได้เพราะความหิวกระหาย อย่างนี้ก็น่าเห็นใจ เพราะหิวกระหายมาก ต้องแย่งชิงของคนอื่นเขาไป แต่บางคนรวยแล้วก็ยังอยากขโมยของคนอื่น ไม่มีที่สิ้นสุด

โทษของกิเลสข้อนี้มีมาก เมื่อขโมยของคนอื่น บางทีก็ฆ่าเจ้าทรัพย์ก็มี ไม่ได้โกรธเขาเลย แต่ฆ่าเขาเสียก็มี และยังใส่ความคนอื่นด้วย เพื่อปกปิดความผิดของตนเอง เพราะฉะนั้น การที่จะกำจัดกิเลสข้อนี้ เราจะทำอย่างไร เพราะหน้าที่ของเรามี ๒ อย่าง คือ กำจัดจุดเสียในใจกับใส่ความดีเข้าไป กิเลสข้อนี้เป็นจุดเสียแน่นอน แล้วเราจะทำอย่างไร เราก็ต้องใส่ความดีเข้าไป เอาความดีข้อไหนใส่เข้าไปจึงจะไล่จุดเสียนี้ออกได้ ความดีก็คือ

๑. ให้ทาน ฝึกให้แก่คนนั้นคนนี้ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้ ผู้ให้ย่อมไม่ยากจน ผู้ให้ย่อมมีเพื่อนฝูงมาก เราต้องฝึกตนให้เป็นนักบริจาคให้ได้

๒. ฝึกจิต ฝึกจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ผ่องใสขึ้น เพื่อทำลายตัวโลภะนี้ออกไปให้ได้ เริ่มต้นก็ด้วยการรักษาศีล ป้องกันจิตไม่ให้คิดขโมยของคนอื่น ต่อไปก็ฝึกสมาธิ แล้วก็ขึ้นสู่ปัญญา แล้วในที่สุดกิเลสก็จะเบาบาง และหายไปในที่สุดได้.

๒. พยาบาท
ความเคียดแค้น

พยาบาท แปลว่า **ความเคียดแค้น ความเจ็บแค้น หรือคิดจะแก้แค้น** จะเห็นว่าแปลได้หลายอย่าง ท่านทั้งหลายเคยแค้นบ้างไหม เวลากินอาหาร ถ้าแค้นแล้ว จะกลืนไม่ลง เวลาเราแค้นคนอื่น แล้วยังทำอะไรเขาไม่ได้ ก็คิดอยากจะแก้แค้นเขา จึงเรียกว่า พยาบาท หรือ บางทีเรียกว่า อาฆาต เพราะเมื่อมีพยาบาทแล้วก็จะเกิดอาฆาตขึ้น อาฆาตคืออยากจะฆ่าเขา หรือทำร้ายเขา

คำว่า **"พยาบาท"**[๑] นั้น มาจากภาษาบาลีคำเดิมว่า วย ซึ่งแปลว่า เสื่อม รวมกับ ปทะ แปลว่า ย่างเข้าไป เมื่อแปลเป็นไทย ต้องแปลว่า เคียดแค้น เจ็บแค้น คิดจะแก้แค้น อาฆาต ก็คือกิเลสข้อนี้ เคยเกิดในใจของเราบ้างไหม ถ้าเกิดแล้วเป็นเรื่องไม่ดีเลย จิตจะหม่นหมองตลอดเวลา ใจตกต่ำตลอดเวลา

กิเลสข้อนี้อยู่ในกลุ่มโทสะ ดังได้กล่าวแล้วว่า อุปกิเลส ๑๖ ข้อแรกสังกัดกลุ่มโลภะ คือ **อภิชฌาวิสมโลภะ** ส่วน ๓ ข้อต่อมา คือ **พยาบาท โกธะ และ อุปนาหะ** สังกัดในกลุ่มโทสะ **ตั้งแต่**

---

๑ ปท หรือ บท แปลว่า ย่างเข้าไป วย เปลี่ยน ตัว ว เป็น พ ก็จะได้ พย รวมกับ ปท ลง อา อาคมเข้ามา ก็เป็น พยาบาท แปลว่า เดินทางเข้าไปสู่ความเสื่อม บาท แปลว่า ทาง เท้าเดินเข้าไป ย่างเข้าไปสู่ความเสื่อม หรือความฉิบหายก็ได้ ตามศัพท์ของคำ

ข้อที่ ๕ เป็นต้นไป สังกัดในกลุ่มโมหะทั้งสิ้น แสดงว่ากิเลสกลุ่มโมหะนี้มีมากทีเดียว

ขอย้ำในที่นี้ก่อนว่า พระโสดาบันนั้นท่านละ (ทำลาย) กิเลสได้ ๓ ข้อ คือ **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส**

ละสักกายทิฏฐิ คือ ท่านเห็นว่า ตัวตนที่แท้จริงนั้นไม่มี เห็นว่าเป็นเพียงนามรูปเกิดขึ้น ก็รู้ตามความเป็นจริง แต่ว่าความยึดยังมีอยู่ เพราะว่าเพิ่งจะเข้าขั้นเท่านั้นเอง คือ มานะยังมีอยู่

ละวิจิกิจฉา คือ ไม่สงสัยในพระรัตนตรัย

ละสีลัพพตปรามาส คือ ไม่ยึดถือสิ่งผิด ๆ งมงาย

และศีล ๕ ของท่านบริสุทธิ์ที่สุด ไม่ยึดถือนอกเรื่อง พระโสดาบันนั้น โลภ โกรธ หลง ยังมีอยู่ คล้าย ๆ เราทั้งหลาย แต่ว่ากิเลสที่จะทำให้ท่านต้องไปตกอบาย ไม่มีแล้ว คือ คิดจะล่วงศีล ๕ ไม่มี ศีล ๕ ของท่านบริสุทธิ์อย่างที่สุด และมั่นคงในพระรัตนตรัยที่สุด ศรัทธาในพระรัตนตรัยของท่านไม่คลอนแคลน เป็น**อจลสัทธา**

ส่วนพระสกทาคามี ท่านละกิเลสเท่ากับพระโสดาบัน แต่ทำ โลภะ โทสะ และโมหะ ให้เบาบางลง ถ้าเปรียบเทียบในปัจจุบันก็คล้าย ๆ ผู้ที่มาฝึกกรรมฐานจนเข้าขั้นวิปัสสนาแล้ว โลภ โกรธ หลง ยังมี แต่ความเผาแรงของกิเลสนั้น เบาลง ใครจะเข้าขั้นไหน เราผู้เป็นปุถุชนไม่อาจจะรู้ แต่ว่าเมื่อกิเลสเบาลง ก็ถือว่า เป็นผลดี ต่อการปฏิบัติธรรม

ถ้าเป็นพระอนาคามี ท่านทำลายโลภกับโกรธได้หมด คือ ราคะ และ โทสะ นั้นท่านทำลายได้หมด แต่หลงยังอยู่ แสดงว่า ความหลงนี้ ลึกมาก จะทำลายได้ด้วยอรหัตตมรรค

ท่านกล่าวไว้ว่า กิเลสทั้ง ๓ ตัวนี้ คือ โลภะ โทสะ และโมหะนี้มีความร้ายแรงไม่เท่ากัน และมีฐานตั้งลึกไม่เท่ากัน กล่าวคือ

ราคะ มีโทษน้อย แต่หายช้า เปรียบเหมือนไฟที่ไหม้แกลบ **โทสะ มีโทษมาก แต่หายไว** เหมือนกับไฟที่ไหม้ฟาง **ส่วนโมหะ มีโทษมาก และหายช้า** เปรียบเหมือนไฟที่สุมขอน

เมื่อราคะ หรือ โลภะ เกิดขึ้น ต้องมีโมหะหนุนทุกครั้ง เมื่อโทสะหรือความโกรธเกิดขึ้น ก็มีโมหะหนุน แต่ถ้าโมหะเกิดขึ้น ไม่ต้องมีใครหนุน ก็เกิดขึ้นเองได้ คนที่จะทำลายโมหะได้คือ พระอรหันต์ ดังนั้น การทำลายโมหะจึงไม่ใช่ของง่าย แต่ปุถุชน อย่างพวกเรานี้ ทำลายบางสิ่งบางอย่างให้เบาบางลงได้บ้างก็ดี เช่น มัจฉริยะ หรือ ความริษยา ทำลายลงบ้างก็ดี เพราะทำให้ สนิมไม่เกรอะกรังอยู่ในใจของเรามาก

ได้กล่าวแล้วว่า พยาบาท แปลตามศัพท์ คือ เดินเข้าไปสู่ ความฉิบหาย หรือความเสื่อม การเกิดของพยาบาทนี้มาอย่างไร พยาบาทนี้มีสายเกิดของมัน ถ้าสายลึกจริง ๆ ของกิเลสทุกอย่าง ต้องมาจากอวิชชาหมด เพราะอวิชชาเป็นต้นตอของกิเลสทั้งหมด ลองดูต้นตอที่ตื้นขึ้นมาสักหน่อยหนึ่ง จะเห็นว่า สิ่งที่ทำให้เกิด พยาบาท ครั้งแรกเกิดจาก **อรติ** คือ **ไม่พอใจ หรือฉุน** ถ้า ระงับอรติไม่อยู่ จะกลายเป็นปฏิฆะ **คือหงุดหงิด** เรียกว่ากระทบ

กระทั่งจิต ถ้าระงับปฏิฆะไว้ไม่อยู่ จะกลายเป็น**โกธะ คือ โกรธ** ไม่อยากจะพูด ไม่อยากจะไปด้วย ไม่อยากจะให้สิ่งของ ไม่อยากจะรับของจากคนที่ตนโกรธ ถ้าระงับโกรธไว้ไม่อยู่ จะกลายเป็นโทสะ คือเกรี้ยวกราด ถ้าโกรธ อาจจะหน้าแดง มือสั่น ปากสั่น แต่ถ้าเป็นโทสะ จะใช้มีด ใช้ไม้หรือใช้ปืนทำลายคนที่ตนไม่พอใจ เพราะไม่ใช่โกรธธรรมดาแล้ว แต่เป็น เกรี้ยวกราด ถ้าระงับโทสะไว้ไม่อยู่ จะกลายเป็นพยาบาท ผูกใจเจ็บ เคียดแค้น แก้แค้น และถ้าระงับพยาบาทไว้ไม่อยู่จะกลายเป็นเวร

แท้ที่จริง เวรก็คือพยาบาทนั่นเอง เพียงแต่เวรแรงกว่าเพราะพยาบาท ถ้าได้แก้แค้นเขาแล้ว ฆ่าเขาตายแล้ว หรือเผาบ้านเขาแล้ว เป็นต้น ก็จะหายแค้น แต่ถ้าเป็นเวร ถึงแม้จะฆ่าเขาตายแล้ว พบกันชาติหน้าก็ฆ่ากันอีก ไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นการผูกพยาบาท กับการผูกเวร จึงแรงไม่เท่ากัน ผูกเวรเหมือนผูกเชือกที่มีเงื่อนตาย ส่วนผูกพยาบาทเหมือนผูกเชือกที่มีเงื่อนเป็น ซึ่งจะแก้ได้ง่ายกว่าผูกเวร เวรนั้นแก้ยาก เพราะมีอุปนาหะผูกโกรธเอาไว้ตลอด ไม่ยอมแก้ เวรจะระงับได้ด้วยการไม่จองเวร เวรจะไม่ระงับได้ด้วยเวร ซึ่งการจองเวรนี้ กล่าวไว้ในคัมภีร์ธรรมบทก็มี เช่น อย่างเรื่องพระเทวทัต จองเวรพระพุทธเจ้า

การจองเวร ถ้าจองกันทั้งสองฝ่าย จะหมดยาก เพราะจองกันทั้งสองฝ่าย ถ้าจองเวรฝ่ายเดียว เช่น พระเทวทัต จองเวรพระพุทธเจ้า คนจองเวรจะฉิบหายไปเอง คนไม่จองเวรจะไม่ฉิบหายเพราะไม่ได้จองกับเขา เว้นไว้แต่ไปทำความฉิบหายให้แก่เขา ดังนั้น เวรจะระงับได้ด้วยการไม่จองเวร ซึ่งท่านกล่าวไว้ในอรรถกถาธรรมบท ภาค ๑ เรื่องนางกาลียักษินี

เรื่องย่อมีอยู่ว่า กุลบุตรคนหนึ่งในเมืองสาวัตถี เมื่อบิดาถึงแก่กรรมแล้ว ก็ช่วยทำงานทั้งปวง ทั้งในที่นาและที่บ้านด้วยตนเอง ปฏิบัติมารดาอยู่ ต่อมา มารดาต้องการหาภรรยาให้ลูกชาย แต่ลูกชายบอกว่าไม่ต้องการมีภรรยา ต้องการเลี้ยงแม่ตลอดไป แม่ก็อยากขอผู้หญิงให้มาแต่งงานกับลูกชาย ลูกชายก็เกรงว่าถ้าไปหาคนอื่นมาจะไม่เหมาะ จึงบอกว่าถ้าจะให้แต่งงานก็ให้ไปขอผู้หญิงคนนั้นมาเถิด แม่ก็ไปขอผู้หญิงคนที่ลูกชายต้องการมา เมื่อแต่งงานแล้ว นางผู้นั้นกลับเป็นหญิงหมัน ไม่อาจมีบุตรสืบสกุลได้ ซึ่งในอินเดียเขาถือกันมาก จึงคิดจะไปหาหญิงสาวมาให้เป็นภรรยาอีกคนหนึ่ง เมียหลวงที่เป็นหมันกลัวว่า ถ้าได้ผู้หญิงคนอื่นมาเป็นใหญ่ หรือนางไม่ถูกใจ นางจะลำบาก นางจึงคิดจะหาหญิงสาวมาให้สามีเองเสียดีกว่า นางจึงหาภรรยาให้สามีของตนเอง ภรรยาใหม่นั้นถึงนางจะไม่ชอบอะไร แต่ก็เป็นคนสนิทกัน จึงดีกว่าเอาคนอื่นมา แต่นางก็มีข้อแม้ว่า ถ้าภรรยาคนใหม่ตั้งท้องเมื่อไรให้บอกนาง นางจะประกอบยาให้ เมื่อภรรยาใหม่ตั้งท้อง นางก็ประกอบยาทำให้ลูกแท้ง ครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ พอครั้งที่ ๓ ภรรยาใหม่ตั้งท้องอีก เพื่อนบ้านก็ถามว่า เจ้าอยู่กับหญิงร่วมสามีเดียวกัน ไม่ทำอันตรายเจ้าบ้างหรือ นางก็ตอบว่า นางแท้งลูกมา ๒ ครั้งแล้ว เพื่อนบ้านจึงถามว่า ทำไมจึงแท้งลูกทุกคราวล่ะ นางก็ตอบว่า ไม่รู้เหมือนกัน เพื่อนบ้านจึงถามว่า เมียหลวงให้กินยาใช่ไหม นางตอบว่าใช่ เพื่อนบ้านจึงว่า นี่แหละ โง่ เพราะกลัวเจ้าจะเป็นใหญ่ในบ้าน ต่อไปอย่างบอกนะว่าท้อง ถ้าบอกไปก็จะแท้งอีก

ตั้งแต่นั้นมาภรรยาคนที่สองนี้ก็ไม่บอก ท้องของนางก็โตขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนเมียหลวงเห็นว่าท้องของนางโตแล้ว คงจะทำแท้งลำบาก แต่ก็พยายามเอายาใส่ลงไปในอาหารให้เมียน้อยกิน เมียน้อยไม่ทราบก็กินเข้าไป เด็กก็ตายในท้อง คลอดก็ไม่ได้ เจ็บปวดทุรนทุราย นางเคียดแค้นมาก ที่เมียหลวงทำกับนางเช่นนั้น ทำให้แท้งลูกไป ๒ ครั้งแล้ว มาคราวนี้ลูกก็ตายอีก และนางเองก็คงจะไม่รอด จึงจองเวรว่า ถ้าเกิดชาติใดชาติหนึ่ง ฉันจะจองผลาญมันบ้าง แล้วนางก็สิ้นชีวิตไป

เมื่อสิ้นชีวิตแล้ว นางก็มาเกิดเป็นแมว ส่วนเมียหลวงที่ประกอบยาให้เมียน้อยกินจนตายนั้น เมื่อสามีทราบเรื่อง ก็ทุบตีนางจนตาย แล้วไปเกิดเป็นแม่ไก่อยู่ในบ้านนั้น พอแม่ไก่มีไข่จะฟักเป็นลูก แมวก็มากินเสีย ๓ ครั้ง ไก่ก็โมโห แค้นที่แมวมากินไข่ของมัน และมันจะกินเราด้วย ก็จองเวรว่า ต่อไปขอให้ฉันได้ล้างแค้นกินลูกมันบ้าง ในที่สุดแม่ไก่ตัวนั้นก็ตาย และไปเกิดเป็นแม่เสือเหลือง ส่วนแมวมาเกิดเป็นเนื้อ และถูกแม่เสือเหลืองกินทั้งลูกเสีย ๓ ครั้งด้วย เนื้อนั้นก่อนตายก็คิดว่าลูกถูกมันฆ่ามาหลายครั้งแล้ว เดี๋ยวนี้มันจะกินเราด้วย ต่อไปข้าจะเกิดมากินลูกมันบ้าง เนื้อนั้นเลยมาเกิดเป็นนางยักษิณี

ส่วนเสือเหลืองได้มาเกิดเป็นกุลธิดาคนหนึ่งในกรุงสาวัตถี พอนางจะคลอดลูก นางยักษิณีก็แปลงเป็นคนธรรมดา มาขอเยี่ยมนาง แล้วจับเด็กเอาไปกินเสีย ครั้งที่ ๒ ก็จับกินอีก พอถึงครั้งที่ ๓ นางบอกสามีว่าอยู่ที่นี่ไม่ได้ เพราะลูกถูกกินทุกที จะกลับไปคลอดบ้านเดิมดีกว่า เมื่อนางกลับไปคลอดที่บ้านเดิม

เสร็จเรียบร้อยแล้ว ปลอดภัย จึงนำลูกน้อยกลับมาพร้อมกับสามี ผ่านมาใกล้วัดเชตุวัน นางอยากจะลงอาบน้ำในสระ นางให้สามีอุ้มลูกไว้ ตอนที่นางลงอาบน้ำ เมื่อนางอาบน้ำเสร็จก็ขึ้นมาอุ้มลูกให้สามีลงอาบน้ำ นางเห็นนางยักษิณีตนนั้นมาก็จำได้ ว่าเคยกินลูกของนาง ตอนนี้นางยักษิณีแปลงเป็นมนุษย์มา นางจึงตะโกนเรียกสามี และร้องบอกว่านางยักษิณีที่เคยกินลูกมาแล้ว สามีขึ้นจากสระไม่ทัน นางจึงวิ่งหนีนางยักษิณีตนนั้น ก่อนที่จะตามมากินลูกของหญิงผู้นั้น นางยักษิณีมีวาระที่จะต้องนำน้ำจากสระอโนดาษไปถวายท้าวเวสสวัณ จึงมาไม่ได้หลายเดือน พอพ้นจากวาระนำน้ำไปถวายแล้ว ก็รีบวิ่งมาด้วยอำนาจเวรที่เคยจองกันมาแต่ชาติปางก่อน วิ่งมาโดยเร็ว พอมาถึงบ้านของหญิงนั้น ก็ถามว่า เพื่อนของข้าพเจ้าไปคลอดลูกที่ไหนแล้ว เขาก็ตอบนางว่าคลอดที่นี่ได้อย่างไร มียักษิณีตนหนึ่งมากินลูกของนางหมด นางกลับไปคลอดที่บ้านเดิมของนาง พอฟังเข้าเช่นนั้น นางยักษิณีก็รีบวิ่งไปโดยเร็ว พบหญิงผู้นั้นพอดีใกล้สระน้ำ ใกล้วัดพระเชตวันหญิงคนนั้นก็จำนางยักษิณีได้ จึงร้องเรียกสามีให้มาช่วยก็ไม่ทันจึงอุ้มลูกวิ่งไป มุ่งไปทางวัดพระเชตวัน

ในเวลานั้นพระพุทธเจ้ากำลังทรงแสดงธรรมอยู่ นางก็วางลูกลงบนหลังพระบาท แล้วกราบทูลว่า ขอถวายลูกให้พระองค์ขอให้พระองค์ประทานชีวิตแก่บุตรของข้าพระองค์เถิด นางยักษิณีตนนั้นก็วิ่งมา สามีหญิงคนนั้นก็วิ่งตาม นางยักษิณีพอจะเข้าสู่วัดก็มีเทพารักษ์องค์หนึ่ง ชื่อ สุมนเทพ เฝ้าอยู่ที่ประตูวัดพระเชตวันก็ไม่ยอมให้นางเข้า

พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งเรียกพระอานนท์มาแล้ว ตรัสว่า "อานนท์ เธอจงไปเรียกนางยักษิณีนั้นมา" หญิงคนนั้นจึงกราบทูลว่า ถ้านางยักษิณีเข้ามา จะกินลูกของนางอีก พระพุทธองค์ตรัสบอกว่า "ไม่เป็นไรให้นางยักษิณีเข้ามาเถิด" แล้วพระพุทธองค์ก็ทรงแสดงธรรมให้เห็นว่า ทำไมนางทั้งสองจองเวรกันไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนกับงูเห่ากับพังพอน เหมือนอีกากับนกเค้าแมว เหมือนหมีกับไม้สะคร้อ[๑] พระพุทธองค์ตรัสบอกว่า เวรของนางทั้งสองนี้ ถ้าไม่มาอยู่ต่อหน้าพระองค์ จะตั้งอยู่ตลอดกัป ซึ่งนานเหลือเกินไม่รู้กี่แสนล้านปี เธอทั้ง ๒ จองเวรกันเพราะอะไรกันขึ้นชื่อว่าเวรจะไม่ระงับได้ด้วยเวร แต่เวรจะระงับได้ด้วยการไม่จองเวร พระพุทธองค์จึงได้ตรัสพระคาถาในคัมภีร์ธรรมบท ว่า

น หิ เวเรน เวรานิ สมฺมนฺตีธ กุทาจนํ
อเวเรน จ สมฺมนฺติ เอส ธมฺโม สนนฺตโน.

แปลว่า **ด้วยว่า ไม่ว่ากาลไหน ๆ เวรทั้งหลายในโลกนี้ ย่อมไม่ระงับด้วยเวรเลย แต่จะระงับได้ด้วยการไม่มีเวร**

---

๑ นิทานเรื่องหมีกับไม้สะคร้อนี้เราไม่ค่อยได้ยินใครเล่าให้ฟัง แต่เรื่องงูกับพังพอนนั้นเมื่อปล่อยปั๊ปก็กัดกันเลย อีกากับนกเค้าแมว ก็หากินกันคนละเวลา คือ อีกาหากินกลางวัน ส่วนนกเค้าแมวหากินกลางคืน ถ้าเจอกันตอนเช้าก็ตีกันเมื่อนั้น ส่วนเรื่องหมีกับไม้สะคร้อนั้น ก็เคยจองเวรกันมานาน คือเรื่องเดิมมีว่า มีหมีตัวหนึ่งนอนอยู่ใต้ต้นสะคร้อ มีเทวดาองค์หนึ่งชอบรังแกหมี ได้เอาท่อนไม้ขว้างลงบนหัวหมี หมีก็สำคัญว่าต้นไม้นี้ตีหัวมัน ดังนั้น เมื่อมันเห็นไม้สะคร้อที่ไหนก็จะขึ้นกัด ทำร้ายไม้อันนี้จนได้ เขาจึงเรียกว่า จองเวรเหมือนกับหมีกับไม้สะคร้อ

ดังนั้น เวรจึงแรงมาก ท่านอธิบายว่า เมื่อจะล้างของสกปรก ถ้าเอาน้ำลายไปล้างก็ยิ่งสกปรก การล้างของสกปรกนั้นจะต้องใช้น้ำดีล้าง เวรก็เหมือนกันต้องล้างด้วยการไม่จองเวร เวรคือพยาบาทนั่นเอง แต่ว่าผูกไว้แรง

การผูกเวร หรือ ผูกพยาบาทนั้น เรียกว่า อาฆาต คือต้องการฆ่า เพราะเพียงแต่โกรธเฉยๆ ยังไม่อยากจะฆ่าคน แม้โทสะก็เช่นกัน เมื่อหายโทสะก็เลิกกัน แต่อาฆาตนั้นเคียดแค้นเลยอยากจะฆ่า

เหตุเกิดของเวร

เหตุเกิดของเวรมีการก่อตัวมาตามลำดับ ดังนี้

ในครั้งแรก เกิดอรติ ไม่พอใจ ถ้าระงับไว้ไม่อยู่มันจะทำจิตให้เกิดปฏิฆะ - การกระทบกระทั่งจิต หรือที่แปลกันว่า ฉุน ถ้าระงับปฏิฆะไว้ไม่อยู่ มันจะกลายเป็นโกธะ - ความโกรธแล้วจะกลายเป็นผูกโกรธ ไม่ยอมให้อภัย บางคนถึงกับสาบานว่าจะไม่เผาผีกันเลย ถ้าระงับความโกรธไว้ไม่อยู่มันจะกลายเป็นโทสะ - ความเกรี้ยวกราด (ที่เรียกกันว่า โมโห) ถึงกับใช้มือใช้มีดหรือใช้ปืนทำลายผู้ที่ตนเกลียดชัง ถึงกับมือสั่น ปากสั่นบางทีก็พูดออกมาเสียงดัง ที่เรียกว่า น้ำโหมันขึ้น ถ้าระงับไว้ไม่อยู่มันจะกลายเป็นพยาบาท เคียดแค้น ผูกใจเจ็บ ถ้าระงับไว้ไม่อยู่มันจะกลายเป็นเวร จองล้างจองผลาญกันทุกภพทุกชาติ การผูกพยาบาท เหมือนการผูกเชือกที่มีเงื่อนเป็น แก้ง่าย ส่วนการผูกเวร เหมือนการผูกเชือกที่มีเงื่อนตาย แก้ยาก เวรจึงแรงกว่าพยาบาท

อาฆาตวัตถุ ๑๐

เหตุที่ให้เกิดอาฆาตนั้น มีอยู่ ๑๐ อย่าง ในทำนองเดียวกัน เหตุที่ทำให้เกิดความรักก็มี ๑๐ อย่าง เหมือนกัน แต่ไม่ได้นำมากล่าวไว้ในที่นี้

เหตุให้เกิดอาฆาต ๑๐ อย่าง มีดังนี้

๑. อาฆาตว่าเขาได้เคยทำความฉิบหายแก่เรามาแล้ว
๒. อาฆาตว่าเขากำลังทำความฉิบหายแก่เรา
๓. อาฆาตว่าเขาจะทำความฉิบหายแก่เรา
๔. อาฆาตว่าเขาเคยทำความฉิบหายให้แก่คนที่เรารัก
๕. อาฆาตว่าเขากำลังทำความฉิบหายให้แก่คนที่เรารัก
๖. อาฆาตว่าเขาจะทำความฉิบหายให้แก่คนที่เรารัก
๗. อาฆาตว่าเขาได้ช่วยเหลือคนที่เราเกลียด
๘. อาฆาตว่าเขากำลังช่วยเหลือคนที่เราเกลียด
๙. อาฆาตว่าเขาจะช่วยเหลือคนที่เราเกลียด
๑๐. อาฆาตด้วยเรื่องอื่นๆ นอกจาก ๙ ข้อ ข้างต้นนี้ เรื่องอื่นๆ เช่น เขาเหนือกว่าเรา เขาดีกว่าเรา ตำแหน่งสูงกว่าเรา จึงจะฆ่าทิ้งเสียก่อน ตำแหน่งนี้จะได้เป็นของเรา แสดงว่านอกจากอาฆาต ๙ อย่างที่กล่าวแล้วยังมีเรื่องอื่นๆ อีกที่ทำให้เกิดอาฆาต

มนุษย์เราบางคนมีแต่สร้างอาฆาตขึ้น อาฆาตเหล่านี้ก็คือเหตุแห่งความวุ่นวายอันเนื่องมาจากความโกรธนั่นเอง สรุปแล้วเหตุเกิดของพยาบาทข้อใหญ่ๆ ก็มี ๓ อย่าง คือ

๑. พยาบาท เพราะเขาได้ทำความฉิบหายให้แก่เรา

๒. พยาบาท เพราะเขาได้ทำความฉิบหายให้แก่คนที่เรารัก

๓. พยาบาท เพราะเขาได้ช่วยเหลือคนที่เราชัง

ธรรม ๖ ประการย่อมเป็นไปเพื่อละพยาบาท

ในอรรถกถามโนรถปูรณี ซึ่งเป็นอรรถกถาคัมภีร์อังคุตตร-นิกาย กล่าวว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละพยาบาท คือ

๑. เมตตานิมิตตัสสะ อุคคโห เรียนเมตตานิมิตร

๒. เมตตาภาวนานุโยโค เจริญเมตตาภาวนาอยู่เสมอ

๓. กัมมัสสกตา การพิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน

๔. ปฏิสังขารพหุลตา ใช้เวลาพิจารณาให้มาก ๆ

๕. กัลยาณมิตตตา การได้กัลยาณมิตร

๖. สัปปายกถา การพูดแต่เรื่องสัปปายะ (คือพูดเรื่องอิงเมตตา)

ความหมายของธรรม ๖ ประการนี้ ก็ชัดเจนพอสมควรอยู่แล้ว จึงไม่ต้องอธิบายเพิ่มเติมอีก ข้อสำคัญก็คือผู้ต้องการละพยาบาท ต้องพิจารณาให้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติและตั้งใจปฏิบัติตาม ก็จะเกิดผลในการปฏิบัติอย่างแน่นอน โดยสามารถทำให้จิตใจปลอดจากความพยาบาทและการจองเวรในที่สุดได้

๓. โกธะ
ความโกรธ

ความโกรธเป็นกิเลสที่มีโทษมากข้อหนึ่ง ในบรรดาอกุศลมูล (รากเหง้าของความชั่ว) ๓ อย่าง ท่านทั้งหลายเคยเห็นคนที่โกรธ หรือตัวเราที่โกรธ และเห็นโทษของความโกรธบางอย่างมาแล้ว ซึ่งกิเลสตัวนี้เห็นได้ไม่ยาก เพราะเราทั้งหลายเคยได้ประสบมากับตัวเอง และเคยเห็นคนอื่นที่โกรธ และคนที่ไม่ขี้โกรธมาแล้ว แม้แต่ในบ้านของเรา แม้แต่ในตัวของเรา

หลักพระพุทธศาสนานั้นสอนให้เราเอาชนะความไม่ดีด้วยความดี ไม่ใช่ชนะด้วยความไม่ดี เพราะถ้าชนะด้วยความไม่ดีจะเอาชนะกิเลสไม่ได้ เพราะเวรไม่ได้ระงับด้วยการจองเวร ไม่ว่ากาลไหน ๆ แต่เวรย่อมระงับได้ด้วยการไม่จองเวร ซึ่งได้เปรียบเทียบแล้วในตอนต้นว่า ของที่สกปรก พื้นที่สกปรก แล้วเอาน้ำลายไปล้าง ยิ่งล้างก็ยิ่งสกปรก ต้องเอาน้ำสะอาดล้างจึงจะสะอาด และความโกรธนี้ไม่ใช่เป็นสนิมธรรมดา แต่ทำใจเราให้กระวนกระวาย แม้จะฟังธรรมก็ฟังไม่ได้สะดวก มันเป็นอารมณ์เน่าที่เก็บเอาไว้ในใจ ของเน่า ๆ เสีย ๆ ถ้าเราเก็บไว้นานก็ยิ่งอืดอัดและเกิดโทษเป็นอันมาก

ฉะนั้น อุปกิเลสก็คือของเน่าของเสียที่ฟุ้งออกมาจากต้นเดิมของมัน คือ ปฏิฆานุสัย เราจะต้องเข้าใจลักษณะของกิเลสกลุ่มนี้

ดังที่ได้กล่าวแล้วในตอนต้นว่า กิเลสที่กลุ้มรุมใจเรามี ๓ ชนิด คือ กิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด

กิเลส อย่างละเอียดนั้นเป็นอนุสัยที่นอนอยู่ อันเป็นต้นตอของกิเลส ๓ สาย คือ โลภ โกรธ หลง หรือราคะ โทสะ โมหะ

โกธะนี้เป็นสายหนึ่งในบรรดาสายใหญ่ๆ ๓ สาย ของกิเลส ซึ่งพุ่งตัวขึ้นมา ทำใจให้หม่นหมอง เศร้าหมองไป ได้ย้ำแล้วในตอนต้นว่า ความโกรธนั้นเกิดจากตัวปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งจิตและตัวปฏิฆะนั้น เกิดมาจากอรติ ความไม่พอใจ คนเราเมื่อไม่พอใจสิ่งใด จิตจะหงุดหงิด และเกิดเป็นโกธะ ความโกรธขึ้นมา ถ้าระงับความโกรธไว้ไม่อยู่ก็จะกลายเป็นโทสะ ความเกรี้ยวกราด ใช้มีด ใช้มือ ใช้ไม้ ใช้ปืน ทำร้าย และถ้าระงับโทสะไว้ไม่อยู่ ก็จะกลายเป็นพยาบาท ผูกใจเจ็บ ซึ่งเป็นอุปกิเลสข้อที่ ๒ ดังกล่าวไว้ในตอนที่แล้ว ถ้าระงับโทสะไว้ไม่อยู่จะกลายเป็นเวรหรืออุปนาหะ ผูกโกรธไว้

การระงับความโกรธ

เรื่องของความโกรธ เราจะต้องหาทางระงับลงไปให้ได้ การระงับความโกรธนั้นมีอยู่หลายทาง ในตอนนี้จะชี้ให้เห็นโทษของความโกรธเสียก่อน ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่าคนที่จะทำลายความโกรธได้นั้น ในเบื้องต้น **จะต้องเห็นโทษของความโกรธ และอานิสงส์ของขันติเสียก่อน** เพราะถ้าไม่เห็นโทษของความโกรธ และไม่เห็นอานิสงส์ของขันติ ก็ยากที่จะทำลายความโกรธลงไปได้ เพราะโดยทั่วไปแล้ว คนที่มาปฏิบัติ

ธรรมนั้น ชาวบ้านทั่วไปถือว่า เป็นผู้ที่มีใจสูง ย่อมระงับความโกรธได้ง่ายกว่าคนทั่วไป แต่ถ้าใครมาปฏิบัติธรรมอยู่นาน หรือปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว แต่ว่ายังโกรธมากกว่าชาวบ้านทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเสียด้วยซ้ำ ก็นับว่าเป็นสิ่งที่น่าอายอยู่ เพราะมีบางคนกล่าวเหมือนว่าจะดูหมิ่นนักปฏิบัติว่า **"กรรมฐานขี้โกรธ สันโดษขี้ขอ"** คือ ถ้าใครเป็นนักกรรมฐาน ก็มักจะขี้โกรธ แต่ถ้าใครบอกว่าฉันสันโดษแล้ว คนนั้นมักจะขี้ขอ คำพูดเช่นนี้ เหมือนว่าจะดูถูกนักปฏิบัติ แต่ก็มีอยู่เหมือนกัน พวกที่ฝึกจิต หรือผู้บวชเรียน ไม่ว่าเป็นพระ เป็นเณร แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา บางท่านหรือบางคน จะขี้โกรธมากกว่าชาวบ้านทั่วไปเสียอีก นี่เฉพาะบางท่าน แต่บางท่านบอกว่าฉันไม่อยากได้อะไร ฉันเป็นคนสันโดษมักน้อย แต่ก็ขอไม่หยุด อย่างนี้ก็มี

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมจะต้องถอนสิ่งนี้ออกไปให้ได้ เพราะเป็นสนิมของใจ เป็นอารมณ์เน่าที่เก็บไว้ในตัวของเรา ของสิ่งไหนที่เน่าๆ เสียๆ ถ้าเราเก็บไว้ จะเหม็นอยู่อย่างนั้น ในบ้านของเรา ในใจของเรา อารมณ์โกรธนี้เป็นอารมณ์เน่า เราจะเก็บอารมณ์นี้ไว้นานๆ ไม่ได้ ต้องเอามันออกไปเสีย วิธีเอาออกด้วยใช้สมาธิข่มไว้ก็มี ด้วยใช้ปัญญาก็มี แต่การใช้ปัญญานั้นดีที่สุด เพราะเมื่อสมาธิข่มไว้ไม่อยู่ก็จะออกมาอีก แต่ถ้าใช้ปัญญาแล้วเหมือนใช้น้ำล้างออกไปได้หมด กิเลสนี้จะเกิดได้ค่อนข้างยาก เพราะใช้ปัญญาเอาไว้

บางคนขุ่นใจมาก โกรธมาก เมื่อถูกด่า ดังตัวอย่างอุบาสิกาคนหนึ่งในสมัยพระพุทธเจ้า

โทษของความโกรธ

ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถาธรรมบท ภาคที่ ๓ ว่า อุบาสิกาคนหนึ่งชาวเมืองสาวัตถีถูกปริพาชกคนหนึ่งด่าอย่างเจ็บแสบ ขณะนั่งฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ก็ฟังไม่ได้ เพราะใจกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ใจไม่สงบ คนที่ใจไม่สงบจะทำอะไรก็ยาก พระพุทธองค์ทรงทราบเรื่องนี้ จึงได้ตรัสเตือนอุบาสิกานั้น ให้เอาอารมณ์เน่าออกไปเสีย อย่าไปยุ่งเรื่องของคนอื่นเขา เขาจะดีหรือชั่วก็เรื่องของเขา ทำหน้าที่ของเราดีกว่า โดยตรัสเตือนออกมา เป็นคาถาที่จับใจนักปฏิบัติมากคาถาหนึ่งในคัมภีร์ธรรมบท โดยพระองค์ได้ตรัสไว้ว่า

น ปเรสํ วิโลมานิ น ปเรสํ กตากตํ

อตฺตโน ว อเวกฺเขยฺย กตานิ อกตานิ จ.

แปลว่า **ไม่ควรเก็บคำเสียดแทงใจของคนอื่น ๆ มาไว้ในใจตน ไม่ควรตรวจตราดูการงานของคนอื่น ๆ ว่าเขาทำเสร็จแล้วหรือยังทำไม่เสร็จ แต่ควรตรวจดูการงานของตนเท่านั้น ว่าเราทำเสร็จแล้ว หรือยังทำไม่เสร็จ**

นี้เป็นพุทธพจน์ ซึ่งค้านไม่ได้ ถ้าค้านก็ต้องผิด เพราะเป็นพุทธพจน์ที่ทรงกลั่นกรองออกมาจากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์

ดังนั้น อารมณ์เน่า สิ่งที่เสียดแทงใจ แสลงใจ ไม่ควรเก็บเอาไว้ ควรกำจัดออกไปเสีย เหมือนดังมีใครโยนของสกปรกเข้ามาในบ้านเรา อย่างเช่น โยนหมาเน่าเข้ามา ถ้าเราไม่เอาออก

แต่ยอมเหม็น แล้วไปเขย่าหมาเน่านั้น เขย่าทุกที ก็เหม็นทุกที แต่ไม่ยอมฝัง หรือไม่ยอมเอาไปทิ้งเสียที่อื่น ก็พากันเหม็นมากขึ้น และเหม็นอยู่นาน ตราบเท่าที่กลิ่นมันยังอยู่ คนเราก็เหมือนกัน เมื่อคนอื่นด่าเรา ทำให้เราโกรธ ไม่พอใจ แต่กลับเอาความโกรธนั้น มาคำนึงคิดถึงบ่อย ๆ แล้วไม่ยอมทิ้ง แล้วบอกว่าเจ็บใจจริง ๆ ถ้า เป็นเช่นนี้ เราโง่หรือฉลาด คนฉลาดต้องเอาความโกรธออกไปให้ได้

พระพุทธเจ้าทรงปรารภเทวดาองค์หนึ่ง ซึ่งไม่พอใจพระรูป หนึ่งซึ่งตัดต้นไม้ แล้วก็ใช้ขวานสับเอาลูกของตนขาดไป ซึ่งไม่น่า จะเป็นไปได้ แต่ก็ปรากฏในเรื่องอย่างนั้น ซึ่งกล่าวไว้ในอรรถกถา ธรรมบท ทำให้เทวดาองค์นั้นโกรธมาก ต้องการจะตบภิกษุนั้นให้ ตกต้นไม้ให้ได้ จึงเป็นเหตุให้เกิดสิกขาบท ที่พระพุทธเจ้าทรง ห้ามพระตัดต้นไม้ เพราะเขาถือว่าต้นไม้มีชีวะ และเป็นที่อยู่ของ เทวดาด้วย เทวดาองค์นั้นพอเงื้อมือจะตบก็ยับยั้งไว้อยู่ โดยคิดว่า ถ้าเราฆ่าพระรูปนี้ตาย เราจะได้ชื่อว่าแสดงความไม่เคารพต่อ พระพุทธเจ้า เพราะพระรูปนี้เขามีเจ้าของ เทวดาองค์นั้น ก็ร้องไห้ ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า กราบทูลว่าพระรูปนั้นได้ฆ่าลูกของตนตาย แต่ว่าเขายับยั้งไว้ได้ ไม่ทำร้ายพระนั้น พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ เทวดาองค์นั้นว่า ท่านเป็นคนยับยั้งใจตัวเองได้ดีมาก เหมือนคน ขับรถที่พุ่งไปอย่างรวดเร็ว แล้วหยุดรถไว้ได้ทันท่วงที ไม่ให้เกิด อันตราย แล้วพระองค์ได้ตรัสเป็นคาถาดังข้อความในคัมภีร์ธรรม บทว่า

โย เว อุปฺปติตํ โกธํ รถํ ภนฺตํว ธารเย

ตมหํ สารถึ พฺรูมิ รสฺมิคฺคาโห อิตโร ชโน.

ผู้ใดแล พึงสะกดความโกรธที่พุ่งขึ้น เหมือน
คนขับรถห้าม (หยุด) รถที่กำลังแล่นไป (อย่าง
รวดเร็ว) ไว้ได้ เราเรียกผู้นั้นว่า "สารถี นักขับรถ"
ส่วนคนนอกนี้ (คือคนที่หยุดเช่นนี้ไม่ได้) เป็น
เพียงผู้ถือเชือก (เป็นเพียงผู้ถือพวงมาลัยรถเท่านั้น)

การระงับความโกรธ ขั้นแรกเราต้องรู้ว่าความโกรธนั้นไม่ดีอย่างไร ถ้าเราไม่รู้ว่าความโกรธไม่ดี ก็อยากจะรักษาความโกรธนั้นไว้ เพราะไม่เห็นว่าความโกรธนั้นเสียตรงไหน เช่น คนที่ติดบุหรี่ ติดเหล้า เขาให้เลิกบุหรี่ เลิกเหล้า ก็ไม่อยากจะเลิก เพราะถือว่าบุหรี่นี่มันทำให้โก้เก๋ ทำงานได้ดี พอสูบแล้วรู้สึกว่ามันเท่ สมองปลอดโปร่ง กินเหล้าแล้วเป็นแมน ทำให้มีศักดิ์ศรี ทำให้เข้าสังคมได้ ทำให้มีความเป็นสง่าราศี จึงไม่อยากเลิกเหล้า ไม่อยากเลิกบุหรี่ คนที่มีความโกรธเป็นประจำก็เหมือนกัน ต้องเห็นโทษของความโกรธ ถ้าไม่เห็นโทษของความโกรธ ก็คิดว่าดีเหมือนกัน ถ้าเราจะโกรธคนอื่นไว้บ้าง จะไม่มีใครกล้ามาต่อแยกับเรา เพราะว่าเราโกรธเขา ขู่คำรามใส่เขา ก็จะไม่มีใครมายุ่งด้วย จึงพะนอความโกรธ เอาไว้ ไม่อยากให้มันหายไป เหมือนคนเป็นโรคเรื้อน รู้สึกว่าโรคเรื้อนเป็นของดี มันทำให้มีลวดลายตามร่างกายของเรา เป็นขี้เกลื้อนขี้กลากอยู่ ก็รักษามันไว้ มองดูว่ามันสวยก็ยังเป็นโรคเรื้อนอยู่อย่างนั้น เพราะฉะนั้น เราต้องเห็นโทษของความโกรธ ไม่พะนอมันไว้ ความโกรธนี้ไม่ดีเลย เพราะเห็นอยู่ชัด ๆ แล้วว่ามีรากเป็นพิษ

ในการระงับความโกรธนี้ พระพุทธองค์ทรงปรารภนางอุตตราได้ตรัสพระคาถาที่กินใจนักปฏิบัติไว้ในคัมภีร์ธรรมบทว่า

อกฺโกเธน ชิเน โกธํ จงชนะคนขี้โกรธ
ด้วยการไม่โกรธ

อสาธุํ สาธุนา ชิเน จงชนะคนไม่ดี
ด้วยการทำดี

ชิเน กทริยํ ทาเนน จงชนะคนตระหนี่
ด้วยการให้

สจฺเจนาลิกวาทินํ จงชนะพวกคนพูด
เหลาะแหละ ด้วยคำจริง

การที่เราจะเอาชนะคน ต้องเอาชนะอย่างนี้ คือ คนขี้โกรธต้องเอาชนะด้วยการไม่โกรธ ถ้าเอาชนะด้วยการโกรธแล้วไม่มีทาง เหมือนการเอาไฟดับไฟ ย่อมดับไม่ได้ เป็นการเพิ่มเชื้อเพลิงเข้าไป คนไม่ดีก็ต้องเอาชนะด้วยความดี เอาความไม่ดีไปโต้ตอบแล้วเอาชนะไม่ได้ คนขี้เหนียว ถ้าเราไม่ให้ เขาก็ไม่เห็นคุณค่าของการให้ ก็ยิ่งไม่ให้ จึงยังขี้เหนียวกันต่อไป ถ้าเราให้เขาบ้าง เขาให้เรารับบ้าง ก็จะหายขี้เหนียว คนไหนพูดเหลาะแหละ ถ้าเราพูดจริงกับเขาเสมอ ไม่พูดเหลาะแหละ เขาก็ไม่อยากพูดเหลาะแหละกับเรา

การที่พูดว่าความโกรธไม่ดี มันไม่ดีอย่างไร ข้อนี้จะขอยกประเด็นขึ้นมาพิสูจน์ให้เห็นสัก ๒ ประเด็นในเรื่องความโกรธ คือ

๑. ความโกรธทำให้มัวหมองได้อย่างไร ที่ว่ามัวหมองเป็นสนิมของใจนั้น ทำให้มัวหมองได้อย่างไร

๒. ความโกรธทำสิ่งนั้นให้มัวหมองได้อย่างไร

ท่านกล่าวว่า ความโกรธที่ทำให้มัวหมองนั้น ทำให้มัวหมองใน ๓ เรื่องคือ

๑. ทำจิตใจมัวหมอง

๒. ทำมารยาทมัวหมอง

๓. ทำการงานมัวหมอง

คนที่ขี้โกรธ จิตใจจะมัวหมอง มารยาทก็มัวหมอง พูดจาไม่น่าฟัง แม้เดินก็กระทืบเท้า และเดินไม่เป็นปกติ การงานก็มัวหมอง คือทำให้เสียงาน เช่น จะเขียนหนังสือ ก็เขียนไม่ได้ จะขับรถก็ขับไม่ได้ บางทีก็ขับชนเพราะความโกรธ ทำให้เสียการงาน จิตใจเมื่อมัวหมอง ขุ่นมัวแล้ว ความสงบ ความคิดที่ดีก็ไม่เกิด การใช้สติปัญญาไม่มี สติขาดเป็นช่วง ๆ เพราะมันทำอะไรไม่ทัน จะใช้สติยับยั้งไม่ทันเมื่อมีความโกรธแล้ว

คนที่จะระงับความโกรธ ในเวลาที่โกรธหนัก แม้จะมานับ ๑-๑๐ ก็นับไม่ทัน มันต้องนับตั้งแต่มันเริ่มเกิด และอย่านับไวเกินไป บางคนนับไวเกินไป มันก็อยากจะโกรธต่อ มันระงับไม่ได้ เวลาโกรธจะต้องนับให้ช้ากว่าเวลามวยถูกน๊อคเสียอีก ต้องนับช้า ๆ ๑-๒ อย่านับรวดทีเดียวจบเสียก่อน นับให้ช้า ๆ หน่อย และจะต้องนับตั้งแต่ใจเริ่มขุ่น ไม่ใช่โกรธเต็มที่แล้วจึงนับ เพราะจะนับยาก ถ้าความโกรธเกิดมากแล้วนับไม่ทัน

บางคนถึงกับปากสั่น มือสั่น ใจวุ่นวาย เมื่อมองดูหน้าในกระจกก็จะเห็นชัด ถึงไม่มองก็ย่อมเห็นแล้วว่า จิตใจขุ่นมัวมัวหมอง อยากจะฆ่า อยากจะด่า อยากจะทำร้าย จิตไม่เป็นปกติสุข ใจก็สั่น มือสั่น หน้าก็แดง บางทีก็ลงกระเพาะ ทำให้เป็นแผลในกระเพาะ บางคนมีกระเพาะเป็นแผล เพราะโกรธมากบ่อย ๆ

บางคนก็หน้าแดง เมื่อโกรธนานเข้าก็หน้าดำ เมื่อใจมัวหมองแล้ว ก็ทำให้ร่างกายมัวหมองไปด้วย ร่างกายก็เป็นโรค พอหน้าดำแล้ว นานๆ เข้าก็หน้าซีด เพราะความโกรธมันไม่หาย พอหน้าซีดนานๆ ก็หน้าย่น เป็นริ้วเป็นรอย พอหน้าย่นแล้วก็หน้าเหี่ยว พอหน้าเหี่ยวนานๆ เข้าก็ตายไว เพราะสุขภาพจิตเสียแล้ว

เมื่อสุขภาพจิตเสีย ก็ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ กระสับกระส่าย ทำให้แก่เกินวัย ไม่กระชุ่มกระชวย ไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส ยิ้มกับเขาไม่เป็น เป็นคนหน้าบึ้ง กลายเป็นเสือยิ้มยาก ชีวิตไม่มีความสงบสุข เพราะใจมันตกต่ำเสียแล้ว

ความโกรธ ทำใจให้มัวหมองอย่างนี้ ทั้งไม่เป็นผลดีต่อร่างกายเลย ไม่เป็นผลดีต่อคนอื่น ทั้งไม่เป็นผลดีต่อสังคม

ส่วนมารยาทก็เสียอีก คือ พูดจาไม่น่าฟัง กระโชกโฮกฮาก ซ้ำยังด่าผู้อื่นอีกด้วย เวลาเดินก็กระทืบเท้า กิริยาท่าทาง ไม่น่าดูแยกเขี้ยวยิงฟัง ซึ่งไม่น่าดูเลย มารยาทเสียหมด แต่ก่อนเคยเป็นคนนิ่มนวลน่าดู พอโกรธเข้าแล้ว มารยาทเสียไปหมด คนที่เป็นสุภาพชน ย่อมมีมารยาทดี แต่พอโกรธแล้ว ความเป็นสุภาพชนก็หายไปหมด บาทีก็เตะโน่นเตะนี่ เตะคนบ้าง เตะของบ้าง ใช้มีดใช้มือ หรือใช้ปืน มีแต่ทางเสียทำให้มารยาทเสีย ใครพบเห็นก็น่าเกลียด

ส่วนการงานนั้นเศร้าหมองอย่างไร ตัวอย่างเช่น การขับรถบางทีก็รถชนหรืออุบัติเหตุ อย่างในกรณีคนขับรถประจำทางระหว่างจังหวัดคนหนึ่ง ถูกเจ้าของรถดุเอาว่า ทำไมมารับรถช้า

เกิดโกรธขึ้นมาก็ขับรถบึ่งไปเลย โมโหไปตลอดทาง มีคนรู้จักกับผู้เขียนคนหนึ่งเขานั่งรถคันนั้นไปด้วยเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า เขาสังเกตคนขับรถคันนั้นแล้ว จึงรู้ได้ทันทีว่า คืนนี้มันต้องชนแน่ ตนต้องระวังนะ คืนนี้ตลอดคืนจากกรุงเทพฯ ไปเชียงใหม่ พอไปถึงลำปาง อุบัติเหตุก็เกิดขึ้นจริง รถก็ชนเปรี้ยง ผู้โดยสารต่างกระเด็นกันไปคนละทิศละทาง เพราะความโมโหของคนขับ ซึ่งรีบบึ่งรถเพื่อไปให้ถึงที่ตามกำหนดโดยเร็ว เพราะถูกเจ้าของรถดุ แต่คนที่พูดเรื่องนี้ซึ่งเดินทางไปด้วยนั้นไม่ยอมหลับในคืนนั้นนั่งตื่นอยู่ พอรถชนเปรี้ยง ก็ยังจับยึดพนักพิงด้านหน้าที่นั่งของตนอยู่ ไม่เช่นนั้นก็คงจะคอหัก เพราะเจอกับพนักพิงข้างหน้าเข้า นี้ทำให้การงานเสีย

แม้เวลาเขียนหนังสือก็เช่นกัน ถ้าโกรธแล้วเขียนก็เขียนไม่ได้ แม้ทำอะไรอื่นอยู่ก็ทำไม่ได้ เพราะมันโกรธเสียแล้ว อยากจะไปนอนก็นอนไม่หลับ เพราะว่าจิตใจมันวุ่นวายเสียแล้ว นอกจากจิตใจจะวุ่นวายแล้ว หน้าตาเศร้าหมอง และคอจะแห้งผาก ไม่สดชื่นเลย มองดูไม่น่าเลื่อมใส ด้วยประการทั้งปวง ข้อเสียที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นว่า โทษของความโกรธมีมากเพียงไร

การที่จะระงับความโกรธนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนาแนะนำว่า เราจะต้องเห็นโทษของความโกรธก่อน ถ้าเราไม่เห็นโทษก็ไม่อยากจะละมันเสีย อย่างเช่นโทษของความขี้เกียจ ถ้าใครไม่เห็นโทษมัน ก็ไม่อยากจะทิ้งมัน

เมื่อเห็นโทษของความโกรธแล้ว อุบายต่อไปคือใช้ขันติ ต้องใช้ขันติเข้าไป ขันติ คือ อดทน อดกลั้นไว้ก่อน ข่มไว้ก่อน

ข่มจิตไว้อย่าให้วู่วาม เพราะถ้าเราไม่ใช้ขันติข่มไว้ ก็จะข่มความโกรธได้ยาก ขันตินอกจากข่มความโกรธได้แล้วจะทำบุคคลให้งาม ทำคนให้สง่าให้น่านับถืออีกด้วย เพราะขันติเป็นพลัง เป็นกำลัง

ขันติในพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. ธิติขันติ อดทนต่อการตรากตรำในการศึกษาเล่าเรียนและในการทำงาน

๒. อธิวาสนขันติ อดทนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วย

๓. ตีติกขาขันติ อดทนต่อความเจ็บใจ

ขันติที่ต้องใช้ในการระงับความโกรธในที่นี้ ไม่ใช่ ๒ ข้อแรก แต่เป็นขันติข้อสุดท้าย คือ อดทนต่อความเจ็บใจ ต่อการดูหมิ่นดูถูกดูแคลนของคนอื่น ท่านกล่าวว่าในบรรดาขันติ ทั้ง ๓ ข้อนี้ ข้อสุดท้ายสำคัญที่สุด ถ้าใครทำได้ ถือว่าเป็นยอดของตบะ ตบะคือเครื่องแผดเผากิเลส บรรดาเครื่องแผดเผากิเลสที่ดีที่สุด คือขันติ แต่ท่านกล่าวว่า ในการอดทนอดกลั้นต่อคำด่า ต่อคำดูถูกของคนอื่นนั้น ถ้าคนนั้นเขาโตกว่าเรา มีอำนาจกว่าเรา เราก็ต้องยอมอยู่แล้ว เพราะเขาใหญ่กว่าเรา หรือถ้าพอฟัดพอเหวี่ยงกับเรา บางทีเราก็ต้องระวังอยู่ แต่ถ้าหากว่าผู้ใด สามารถจะอดทนต่อคนที่ต่ำกว่าตัวเอง ด้อยกว่าตน และก็ไม่โต้ตอบ ไม่เกรี้ยวกราดนั่นแหละ คือ **ยอดของนักอดทน**

ธรรมที่ทำให้งาม

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น เมื่อเรามีขันติแล้ว เรายังไม่สวยที่เดียว ถ้าเราไม่มีโสรัสจะ **คือสงบเสงี่ยม** เราอาจจะมี

มือสั่น ปากสั่น หน้าแดง แสดงออกให้เห็นว่า มันไม่เบิกบาน แต่ถ้าเรามีโสรัจจะด้วยแล้ว เราจะมีความเบิกบาน ยังอิ่ม แต่คนประเภทนี้หายาก ถ้าเราพบคนเช่นนี้ แสดงว่า เป็นคนเข้าถึงธรรมเต็มที่แล้ว คนโดยทั่วไป ถ้ามีขันตินับว่าบุญมากแล้ว แต่ถ้ามีโสรัจจะ สงบเสงี่ยม ไม่แสดงออกมาข้างนอก ดูเหมือนไม่โกรธด้วยซ้ำ ยังยิ้มอยู่ บางคนเมื่อเขาด่าก็ยังหัวเราะเสียด้วยซ้ำ บอกว่าดีแล้ว เขาด่าถูก เราทำผิดเอง คนประเภทนี้หายาก บางทีก็หัวเราะกับตัวเอง บอกว่าเราควรจะแก้ไขตนเอง เราควรถูกด่าเพราะเราทำไม่ถูก คนอย่างนี้ก็มี แต่ก็น้อย

เพราะฉะนั้น เราจำเป็นจะต้องมีขันติ เมื่ออดทนไว้ ความโกรธจะงับลงไป ถ้ามีโสรัจจะด้วย ก็จะทำให้ความโกรธหายไปได้ไวยิ่งขึ้น

ดังนั้น ขันติและโสรัจจะ จึงเป็นธรรมที่ทำบุคคลให้งาม คืองามด้วยคุณธรรม สุภาษิตไทยพูดถึงความงามไว้ว่า **“ไก่งามเพราะขน คนงามเพราะแต่ง”** คำว่าแต่งในที่นี้คือแต่งทั้งกายและแต่งทั้งใจ จึงเป็นคนงาม น่าดู น่าเลื่อมใส ตามหลักพระพุทธศาสนา

การระงับความโกรธนั้น เป็นอุบายที่สำคัญมากอย่างหนึ่งในคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเป็นที่ทราบโดยทั่วไปว่า ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมนั้น หรือปฏิบัติกรรมฐานนั้น มีไม่น้อยที่ความโกรธลดน้อยลง บางคนลดลงจากเดิมกว่าครึ่งหนึ่ง บางคนในวันหนึ่งๆ แทบจะไม่โกรธใครเลย อย่าว่าแต่วันๆ เลย บางคนปีหนึ่งแทบจะไม่โกรธใครเลย แต่บางคนโกรธทุกวัน ตั้งแต่เช้าจรดเย็น ถ้าไม่ได้โกรธก็เหมือนจะนอนไม่หลับ โกรธเป็นปกติ

เพราะฉะนั้น ใครก็ตามถ้าหากได้ฝึกจิตของตนไม่ให้มัวหมอง โดยให้ปลอดจากความโกรธ ก็จะพบความเบิกบาน แม้จะทำสมาธิก็ทำได้ผลดี จะทำงานก็ทำได้ผลดี จะอยู่กับใครเข้ากับใครก็ได้ เพราะตนมีจิตใจเบิกบาน สงบเย็น ไม่ถูกความโกรธเข้าครอบงำ เป็นจิตใจที่พบความสงบสุขได้มาก เพราะได้ฝึกฝนอบรมตนให้ปลอดจากความโกรธได้ แม้เราไม่อาจจะทำลายความโกรธได้สิ้นเชิง แต่ก็จะพบความสงบสุขในชีวิตมากขึ้นอย่างแน่นอน.

อานุภาพของเมตตา

การอบรมจิตด้วยเมตตา เรียกว่า **"เมตตาภาวนา"** เมตตาภาวนานี้ เป็นกรรมฐานที่นักพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาทุกคนนำมาปฏิบัติ สำหรับเป็นหลักธรรมประจำใจ และนำมาปฏิบัติเป็นพื้นใจ ก่อนลงมือปฏิบัติกรรมฐานอื่นทุกชนิด และนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งใช้ในการสวดมนต์ภาวนาก่อนเข้านอนด้วย เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่ทุกคนสามารถทำได้ แม้จะทำไม่ได้มากก็ตาม ทั้งเป็นหลักปฏิบัติที่มีผลมากกว่าทานและศีล ก่อให้เกิดผลดีแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอันมาก ดังนั้น ในตอนนี้จะได้กล่าวถึงการเจริญเมตตาเป็นสำคัญ และจัดเป็นบทที่สำคัญมากบทหนึ่งที่เขียนขึ้นทั้งในเชิงวิชาการ และในด้านการปฏิบัติธรรม เพื่อมุ่งระงับความโกรธและความพยาบาท และมุ่งความสุขร่มเย็น ทั้งแก่ตนเองและสังคมโดยส่วนรวม แต่ข้อความบางตอนอาจจะซ้ำกับที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ๆ เพราะมีความเกี่ยวพันกันอยู่

ประโยชน์ของเมตตาภาวนา

การเจริญเมตตา มีอานุภาพมากและมีประโยชน์อย่างมหาศาล แม้เจริญเพียงนิดหน่อยก็มีผลมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์เอกนิบาต อังคุตตรนิกายว่า *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่าภิกษุเจริญเมตตาจิตชั่วเวลาแม้เพียงลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนี้*

เรากล่าวว่าอยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันอาหารของชาวเมืองเสียเปล่า ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายที่เจริญเมตตาจิตให้มากไปกว่านี้”

(องฺ. เอก. ๒๐/๕๕/๑๒)

พระพุทธพจน์ข้างต้นนี้ ชี้ให้เห็นว่า พระที่เจริญเมตตาเพียงชั่วระยะเพียงลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น พระพุทธองค์ก็ยังตรัสว่าอยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ปฏิบัติตามโอวาทคำสอนของพระองค์ ไม่ฉันอาหารของชาวบ้านเสียเปล่า คือทำอาหารที่เขาถวายนั้นให้มีผลมาก เพราะเหตุที่ได้เจริญเมตตา ถ้าใครเจริญเมตตาจิตได้มากกว่านี้ เช่น เป็นวัน เป็นเดือน หรือเป็นปี ก็ไม่จำเป็นต้องกล่าวให้เสียเวลา คือผลจะต้องมีมากอย่างแน่นอน

การเจริญเมตตา มีประโยชน์มากถึงเพียงนี้ ฉะนั้น ท่านผู้เห็นประโยชน์จึงเจริญเมตตาเป็นประจำ

การเจริญเมตตามีผลมากกว่าให้ทาน

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า *“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดให้ทาน ๑๐๐ หม้อในเวลาเช้า ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเย็น แต่ผู้ใดเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้าโดยที่สุดชั่วกาลที่บุคคลรีดนมโคปรี๊ดหนึ่ง หรือผู้ใดเจริญเมตตาจิตในเวลาเที่ยงโดยที่สุดชั่วกาลที่บุคคลรีดนมโคปรี๊ดหนึ่ง หรือผู้ใดเจริญเมตตาจิตในเวลาเย็นโดยที่สุดชั่วกาลที่บุคคลรีดนมโคปรี๊ดหนึ่ง การที่ภิกษุเจริญเมตตาจิตนี้ ชั่วระยะกาลเพียงที่*

บุคคลรีดนมโคปรื๊ดหนึ่งนั้น ก็ยังมีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้ง ในวันหนึ่งนั้น....”

[สํ. นิ. ๑๖/๖๖๗/๓๐๘]

พระพุทธพจน์ข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่า เมตตานี้มีผลมากจริง แม้เจริญเพียงระยะกาลนิดหน่อย คือระยะเพียงชั่วเวลาที่บุคคลรีดนมโคปรื๊ดหนึ่ง คือประมาณ ๑ วินาทีเท่านั้น ยังมีผลมากกว่าการให้ทานที่ให้ถึง ๓๐๐ หม้อใหญ่ทั้ง ๓ เวลาในหนึ่งวัน

ผลของเมตตาให้สมบัติเป็นอันมาก

ในปุญญวิปากสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงผลหรืออานิสงส์ของเมตตาไว้เป็นอันมาก โดยตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญเลย คำว่าบุญนี้เป็นชื่อของความสุข ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมรู้ชัดถึงผลบุญอันน่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ ที่เราได้รับมาแล้วตลอดกาลนาน เราเจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี ครั้นแล้วเราไม่ได้กลับมายังโลกนี้ตลอดสังวัฏฏวิวัฏฏกัป (คือไม่มาเกิดในโลกในขณะที่โลกนี้ตกอยู่ในยุคเสื่อม) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อโลกถึงความพินาศ เราเกิดในพรหมโลกชั้นอาภัสสระ เมื่อโลกยังไม่ถึงความพินาศ เราเกิดในวิมานพรหมอันว่างเปล่า (ยังไม่มีพรหมผู้ครองอยู่ก่อน) ในวิมานพรหมนั้นเราเป็นพรหม เป็นท้าวมหาพรหม เป็นใหญ่ ใครๆ ครอบงำไม่ได้ มีความเห็นแน่นอน มีอำนาจเต็ม. (เรา) เป็นท้าวสักกะ

ผู้เป็นใหญ่แห่งทวยเทพ ๓๖ ครั้ง เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ตั้งอยู่ในธรรม เป็นธรรมราชา มีสมุทร ๔ เป็นขอบเขต ผู้ชนะสงครามมีชนบทที่ถึงความเป็นสภาพตั้งมั่น ประกอบด้วยรัตนะ ๗ ประการ รัตนะ (สมบัติพระจักรพรรดิ) ๗ ประการของเรานั้นคือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณี นางแก้ว ขุนคลังแก้ว ขุนพลแก้ว...”

[องฺ. สตฺตก. ๒๓/๕๙/๙๐-๙๑]

การเจริญเมตตามีผลมาก ทั้งในชาตินี้และในชาติต่อไป ทั้งก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ตนเองและแก่สังคมส่วนรวมได้มาก ดังนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงได้วางหลักการและวิธีการในการอบรมเมตตาจิต ซึ่งในที่นี้จะได้นำมากล่าวไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติตามแนวที่ท่านชี้แจงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่จะนำมากล่าวเฉพาะที่เห็นว่าจำเป็นเท่านั้น โดยนำหลักฐานจากคัมภีร์อื่นมาประกอบบ้างในบางตอน

วิธีเจริญเมตตาภาวนา

ในการเจริญเมตตาภาวนานั้น มีการแผ่เมตตาอยู่ ๒ วิธี คือ

๑. โอทิสผรณา การแผ่โดยเจาะจง

๒. อโนทิสผรณา การแผ่โดยไม่เจาะจง

โอทิสผรณา การแผ่โดยเจาะจง คือการแผ่เมตตาปรารถนาความสุขความเจริญไปให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ เพื่อน หรือแก่บุคคลคณะใดคณะหนึ่ง

พวกใดพวกหนึ่ง เช่น คนในตระกูล ครอบครัว ทหาร ตำรวจ นักเรียน หรือไปในที่ใดที่หนึ่ง เช่น คนที่อยู่ในบ้าน ป่า วัด ตำบล ประเทศ หรือในทิศใดทิศหนึ่ง คือ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศข้างบน ทิศข้างหน้า หรือแก่สัตว์โลก พวกใดพวกหนึ่ง เช่น มนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน เทวดา เปรต และสัตว์นรก เป็นต้น โดยแผ่นเมตตาจิตไปว่า

"ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข ไม่มีความทุกข์ภัยทั้งสิ้น ประสบแต่สิ่งที่น่าปรารถนาเถิด"

หรือ

"ขอให้ทุกคนในครอบครัวของข้าพเจ้า จงมีความสุข ไม่มีความทุกข์ ประสบแต่สิ่งที่น่าปรารถนาเถิด"

หรือ

"ขอให้คนไทยทุกคน จงอยู่ดีกินดี ไม่มีเวรแก่กันและกัน ไม่เบียดเบียนกันไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจ รักษาตนพ้นจากทุกข์เดือนร้อน ประสบแต่ความเจริญรุ่งเรืองด้วยกันทั้งสิ้นเถิด

ฯลฯ..."

การแผ่เมตตาโดยเจาะจงดังกล่าวมานี้ เรียกว่า **โอทิสผรณา** การแผ่โดยเจาะจงนี้มีผลโดยตรงและแรงกว่าการแผ่โดยไม่เจาะจง เพราะเป็นการพุ่งจิตไปยังผู้ใดผู้หนึ่งโดยตรง เหมือนน้ำที่ไหลไปทางเดียวย่อมแรงกว่าน้ำที่ไหลไปหลายทาง

ในการแผ่โดยเจาะจงนี้ หากว่าผู้เจริญเมตตามีพลังจิตสูง หรือได้สมาธิแล้ว ถ้าแผ่ไปในคนที่กำลังป่วยไข้ ก็อาจจะทำให้

บุคคลนั้นหายป่วยได้ ดังตัวอย่าง **พระอาจารย์สาย** คือ **พระครูภาวนานุศาสน์** (สาย จารุวณฺโณ) วัดคำสำราญ อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี ผู้เป็นอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อองค์หนึ่งทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย ซึ่งท่านได้หายจากพิษไขมาลาเรียอย่างหนัก เพราะการแผ่เมตตาของพระที่เป็นเพื่อนของท่านในสมัยเมื่อท่านยังเป็นพระหนุ่มอยู่ ทำให้ท่านได้หายจากโรคมาลาเรียโดยไม่ต้องฉันยา การแผ่เมตตาไปยังคนเจ็บไข้นี้นักเจริญเมตตาภาวนาและกรุณาภาวนา นิยมปฏิบัติกัน เพราะก่อให้เกิดผลดีทั้งแก่คนป่วยและผู้เจริญเมตตาเอง

อโนทิสผรณา การแผ่โดยไม่เจาะจง คือ แผ่เมตตาไปยังสัตว์ทุกหมู่เหล่า ในโลกทั้งปวง โดยไม่เจาะจงใครคนใดคนหนึ่งหรือสัตว์หมู่ใดหมู่หนึ่ง ดังคำแผ่เมตตาที่นิยมแผ่กันโดยทั่วไปในหมู่พุทธศาสนิกชนว่า

“สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนฺตุ จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ จงอย่าได้เบียดเบียนกันและกันเลย

อนีฆา โหนฺตุ จงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกใจเลย

สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ จงเป็นสุข รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด”

การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงอย่างนี้ เรียกว่า **“อัปปมัญญา”** คือ **การเจริญเมตตาโดยไม่มีประมาณ** และอัปปมัญญาภาวนานี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นหลักในคัมภีร์อภิธรรมว่า

"ภิกษุในศาสนานี้ แผ่เมตตาไปยังทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สองก็อย่างนั้น ทิศที่สามและที่สี่ก็อย่างนั้น ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ ทิศเบื้องขวางก็เช่นเดียวกันนี้ แผ่เมตตาจิตอันไพบูลย์กว้างขวาง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าอยู่"

ฯลฯ

ก็ภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังทิศหนึ่งอยู่ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวง เหมือนบุคคลเห็นบุคคลหนึ่งเป็นผู้ที่รักใคร่พอใจแล้วพึงรักใคร่ฉะนั้น"

[อภิ. วิภงฺค. ๓๕/๗๔๑-๗๔๒/๓๖๙-๓๗๐]

การแผ่เมตตาโดยไม่มีประมาณเช่นนี้ มีผลกว้างขวางมาก เพราะเป็นการแสดงถึงจิตใจที่แผ่ไปในสัตว์โลกอย่างกว้าง หาประมาณมิได้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้พระภิกษุในพระพุทธศาสนาแผ่เมตตาเช่นนี้

แต่อย่างไรก็ตาม การแผ่เมตตาทั้ง ๒ วิธี คือทั้งการแผ่โดยเจาะจงและการแผ่โดยไม่เจาะจง สามารถทำให้ผู้บำเพ็ญประสบอัปปนาจิต (คือบรรลุฌาน) ได้ทั้งสิ้น ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติทำได้ถูกต้อง และมีบุญบารมีที่สั่งสมไว้เพื่อการนี้เพียงพอ

ข้อที่ควรกระทำและควรเว้นก่อนการเจริญเมตตาภาวนา

ในการแผ่เมตตานั้น จะต้องไปตามลำดับขั้นและตามวิธีการที่ท่านแนะนำไว้จึงจะได้ผลดี ลำดับขั้นและวิธีการในการเจริญ

เมตตา มีดังนี้

พิจารณาถึงโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติ

เมื่อผู้ปฏิบัติเรียนหลักปฏิบัติ และเตรียมการต่างๆ ตามที่กล่าวไว้ในกิจเบื้องต้นของการเจริญกรรมฐานพร้อมแล้ว เลือกหาสถานที่เหมาะแก่การบำเพ็ญ นั่งอย่างสบายบนอาสนะหรือบนเก้าอี้ที่จัดไว้ในที่สงัด เบื้องต้นต้องพิจารณาถึงโทษของโทสะ และอานิสงส์ของขันติเสียก่อน เพราะว่าโทสะนั้นเป็นปฏิปักษ์และเป็นอันตรายต่อเมตตา แต่การที่บุคคลจะละโทสะได้ก็ต้องเห็นโทษหรือข้อเสียของโทสะและเห็นคุณประโยชน์หรืออานิสงค์ของขันติเสียก่อน เพราะถ้าไม่เห็นโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติแล้วก็ยากที่จะละโทสะได้ ฉะนั้น ในเบื้องต้นจะต้องพิจารณาถึงโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติเสียก่อน

โทษของโทสะ

โทสะนั้นมีความร้ายกาจมาก ย่อมนำความฉิบหายให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้มาก เป็นไฟที่เผาลนจิตใจ เรียกว่า **โทสัคคิ ไฟคือโทสะ** ไฟชนิดนี้ย่อมเผาผลาญผู้ก่อไฟขึ้นเองก่อนแล้วจึงไปเผาไหม้ผู้อื่น เปรียบเหมือนลูกระเบิด ซึ่งต้องทำลายตัวมันเองก่อนแล้วจึงทำลายคนอื่นสิ่งอื่น ฉะนั้น คนมีโทสะถูกโทสะครอบงำแล้วจึงเป็นคนดุร้าย มีจิตใจกลัดกลุ้ม จึงหาความสุขไม่ได้ ทำให้ผิวพรรณทราม ทำให้เกิดโรค เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ทำให้ฆ่า ทำลาย เบียดเบียนคนอื่นสัตว์อื่น

และทำให้ได้รับโทษทัณฑ์เช่นติดคุกในปัจจุบัน และตกนรกในชาติต่อไป เพราะเหตุที่ฆ่า หรือทำร้ายผู้อื่นด้วยอำนาจโทสะ

ผู้เจริญเมตตาจึงควรพิจารณาเห็นความชั่วร้ายของโทสะดังกล่าวมาข้างต้นนี้ เพราะเมื่อเห็นโทษของโทสะแล้ว ก็จะเห็นคุณของเมตตาชัดยิ่งขึ้น

อานิสงส์ของขันติ

ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น โดยเฉพาะอดกลั้นต่อกำลังโทสะ เป็นยอดของขันติ ขันติเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ เป็นกำลังของนักพรต ผู้มีขันติย่อมประสบความสำเร็จในชีวิตได้มาก จัดว่าเป็นผู้ที่มีคุณธรรมสูง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นตบะธรรมอย่างสูง ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพานเป็นยอด ผู้มีขันติเป็นกำลัง มีขันติเป็นกองทัพอย่างเข้มแข็ง เราเรียกผู้นั้นว่า เป็นผู้ประเสริฐ"

[ที. มหา. ๑๐/๕๔/๕๗. ขุ. ธ. ๒๕/๓๖/๖๙]

ผู้เจริญเมตตา พึงพิจารณาคุณประโยชน์หรืออานิสงส์ของขันติ ดังกล่าวมาข้างต้นนี้ ก็จะเป็นเหตุให้ยับยั้งโทสะไว้ได้ แล้วใช้น้ำคือเมตตาดับให้สงบในที่สุด

บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาก่อน

ในการเจริญเมตตาในขั้นแรกนั้น ท่านห้ามไม่ให้เจริญเมตตาในบุคคล ๔ จำพวกก่อน คือ

๑. คนไม่เป็นที่รัก

๒. คนที่เป็นที่รักยิ่ง

๓. คนปานกลาง

๔. คนเป็นศัตรูกัน

เหตุที่ท่านไม่ให้แผ่เมตตาไปในบุคคล ๔ จำพวกนี้ก่อน ก็เพราะว่าในขั้นต้นนี้ ใจยังไม่คุ้นเคยต่อการเจริญเมตตา ถ้าตั้งคนที่ไม่เป็นที่รักไว้ในฐานะที่เป็นที่รัก ย่อมลำบากใจ หรือเมื่อตั้งคนที่รักยิ่งไว้ในฐานะคนปานกลางก็ลำบาก คือ เมื่อคนที่รักยิ่งนั้นประสบกับทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย ตัวเองก็อาจจะถึงกับร้องไห้ เพราะในการเจริญเมตตานั้น จำต้องทำคนทุกคนหรือสัตว์ทุกจำพวกให้เสมอกัน คือ ให้ตนมีความรักในคนหรือสัตว์ทั้งหลายเพียงพอกัน เท่าๆ กัน ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ไม่ใช่รักให้ยิ่งหย่อนกว่ากัน เมตตาจิตจึงจะได้ผลดี

เมื่อตั้งคนกลางๆ ไว้ในฐานะคนที่เป็นที่รัก ก็ย่อมลำบากใจ หรือเมื่อหวนระลึกถึงคนที่เป็นศัตรูคู่เวรกัน ความโกรธย่อมเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนไม่ให้แผ่เมตตาไปยังคน ๔ จำพวกเหล่านี้ก่อน

คนที่ไม่ควรแผ่เมตตาไปให้

อนึ่ง การแผ่เมตตานั้น ไม่ควรแผ่เมตตาเจาะจงไปในบุคคลต่างเพศและในคนที่ตายแล้ว คนทั้ง ๒ ประเภทนี้ ไม่ควรแผ่เมตตาไปให้

เหตุที่ท่านแนะไม่ให้แผ่เมตตาไปในคนต่างเพศนั้น ก็เพราะเมื่อแผ่เมตตาไป ปรารภบุคคลต่างเพศโดยเจาะจง ราคะความกำหนัดยินดี ย่อมเกิดขึ้นได้ ดังบุตรอำมาตย์คนหนึ่งแผ่เมตตาไปยังภรรยาของตน เพราะภรรยาเป็นที่รักของตนกว่าใครอื่น ทำให้กามราคะเกิดขึ้น ไม่อาจจะดำรงปกติสุขอยู่ได้ตลอดคืนยันรุ่ง ฉะนั้น ท่านจึงสอนไม่ให้แผ่เมตตาเจาะจงไปในบุคคลต่างเพศ ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกามราคะเป็นสำคัญ เพราะกามราคะเป็นนิวรณ์ข้อหนึ่งที่กันจิตไม่ให้สงบลงได้ แต่คนต่างเพศที่ท่านห้ามไม่ให้แผ่เมตตาไปในที่นี้ หมายถึงห้ามแผ่ไปโดยจำเพาะเจาะจง และหมายถึงคนต่างเพศที่แผ่ไปแล้ว จะเป็นเหตุให้เกิดราคะเท่านั้น แต่ถ้าแผ่ไปแล้วไม่เป็นเหตุให้เกิดกามราคะ เช่น แผ่ไปในมารดาหรือบิดา แม้แผ่ไปโดยเจาะจงก็ไม่เป็นการผิดหลัก เพราะทำให้จิตสงบได้เช่นกัน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องสังเกตเอาเอง และทำความเข้าใจในข้อนี้ด้วยว่า ในคนต่างเพศคนใดเมื่อแผ่เมตตาไปแล้วเกิดกามราคะขึ้น ก็ให้งดเสีย แต่เมื่อแผ่ไปแล้วไม่เกิดกามราคะ มีแต่ความสงบเยือกเย็น ก็ให้แผ่ไปในบุคคลเช่นนั้นได้ แม้จะต่างเพศกันก็ตาม เพราะหลักเมตตาจะต้องแผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ไม่กำจัดเพศ เชื้อชาติ ศาสนา และผิวพรรณ

เหตุที่ห้ามไม่ให้แผ่ไปในคนที่ตายแล้ว ก็เพราะไม่อาจบรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิได้ ดังตัวอย่างพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ท่านแผ่เมตตาจิตไปในอาจารย์ของท่านซึ่งได้มรณภาพไปแล้ว โดยที่ท่านมิทราบ ท่านมิอาจจะทำจิตให้เป็นสมาธิได้เป็นเหมือนก่อน ท่านจึงได้เข้าไป

ถามพระมหาเถระรูปหนึ่ง เรียนถามว่า "ท่านครับ ผมเคยเข้าฌานมีเมตตาเป็นอารมณ์ได้คล่องทีเดียว แต่ (เดี๋ยวนี้) ผมไม่อาจจะเข้าได้ ไม่ทราบว่าเพราะเหตุไร" พระมหาเถระบอกว่า "เธอจงค้นหาสาเหตุเถิด" พระภิกษุรูปนั้นค้นหาสาเหตุอยู่ ก็พบว่าอาจารย์ของท่านได้ถึงมรณภาพไปแล้ว ท่านจึงเปลี่ยนไปเจริญเมตตาแก่ผู้อื่น ก็ได้บรรลุฌานเช่นเดิมอีก เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรเจริญเมตตาไปในผู้ที่ตายแล้ว โดยที่เราไม่ทราบ แต่ถ้าเขาตายไปแล้วก็แผ่ไปได้ เพราะเขาไปเกิดใหม่แล้ว ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจในข้อนี้ด้วย มิฉะนั้น จะสับสนและเข้าใจผิดได้

ลำดับขั้นแห่งการเจริญเมตตา

ในการเจริญเมตตานั้น มีลำดับแห่งการเจริญดังนี้

ขั้นแรก ควรเจริญเมตตาในตนก่อน

ในการเจริญเมตตานี้ ขั้นแรก ท่านสอนให้เจริญเมตตาในตัวเองก่อนว่า "ขอให้เราจงมีความสุข ปราศจากทุกข์" หรือว่า "ขอเราจงไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ร้อน เป็นผู้มีความสุข รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด"

การแผ่เมตตาไปในตนเองอย่างนี้ ไม่ใช่เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ แต่เพื่อทำตนเองให้เป็นพยานว่า เรารักสุข เกลียดทุกข์ และต้องการความสุข ไม่อยากตาย ฉันใด แม้คนอื่นสัตว์อื่นก็เช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจึงไม่ควรทำความเดือดร้อนให้แก่คนอื่นสัตว์อื่น แต่ควรปรารถนาควาสุขความรุ่งเรืองแก่สัตว์ทุกจำพวก

เมื่อแผ่เมตตาไปในตน เพื่อทำตนให้เป็นพยานได้เช่นนี้แล้ว ความปรารถนาประโยชน์และความสุขต่อสัตว์ทั้งปวงก็ย่อมเกิดง่ายขึ้น

ฉะนั้น จึงควรแผ่เมตตาไปในตนก่อน

ขั้นที่สอง แผ่เมตตาไปยังคนที่รักและเคารพ

เมื่อแผ่เมตตาไปในตนเองแล้ว อันดับต่อไปให้แผ่เมตตาจิตไปยังคนที่เรารักและเคารพ เช่น ครูบาอาจารย์ หรือพระสงฆ์ผู้ทรงศีล เพราะท่านเหล่านี้มีคุณความดีน่ายกย่อง น่านับถือ โดยแผ่เมตตาไปว่า "ขอให้ท่านจงเป็นสุขปราศจากทุกข์" ทั้งนี้ก็เพื่อให้การเจริญเมตตานั้นเป็นไปโดยสะดวก จิตก็เกิดความสงบได้ง่าย

ขั้นที่สาม แผ่เมตตาไปยังคนที่รักยิ่ง

ผู้เจริญเมตตาไม่ควรยินดีอยู่เพียงแผ่เมตตาจิตไปยังคนที่รักและน่าเคารพนับถือเท่านั้น แต่ต้องทำเมตตาให้ขยายกว้างออกไปเป็นลำดับ

เมื่อได้แผ่เมตตาไปยังครูอาจารย์ เป็นต้นนั้นแล้ว พึงแผ่เมตตาไปยังคนที่ตนรักยิ่ง เช่น บุตรธิดาหรือเพื่อนที่รักมาก หรือมารดาบิดา เป็นต้น จิตก็เกิดความสงบขึ้นได้

ขั้นที่สี่ แผ่เมตตาไปยังคนกลาง ๆ

เมื่อแผ่เมตตาไปยังคนที่รักยิ่งแล้ว จิตเป็นสภาพแผ่ไปสะดวกยิ่งขึ้นแล้วจึงทำเมตตาให้ขยายกว้างขึ้นอีกคือในขั้นต่อจากนี้ให้แผ่เมตตาไปยังคนกลาง ๆ ที่ตนไม่รักและไม่เกลียดจนกระทั่งจิตสงบไม่ฟุ้งซ่านหรือได้สมาธิในที่สุด

ขั้นที่ห้า แผ่เมตตาไปยังศัตรู

ต่อจากแผ่เมตตาไปยังคนกลาง ๆ แล้ว จึงทำเมตตาจิตให้แผ่ไปยังศัตรูคู่เวร แต่ถ้าหากว่าท่านผู้ใด เป็นคนไม่มีศัตรู หรือเพราะเหตุที่ตนเป็นคนใจสูง แม้ผู้อื่นจะทำฉิบหายให้แก่ตน ก็ไม่เกิดความเป็นศัตรูหรือรู้ว่าจิตของเราเป็นไปได้ดีแล้วในคนกลาง ๆ ต่อไปนี้ เราจะแผ่เมตตาไปในคนที่เป็นศัตรู คือผู้เจริญเมตตาที่ไม่มีศัตรูหรือผู้ที่มีใจสูงนี้ ไม่ควรคิดหรือตั้งใจว่า เราจักแผ่เมตตาไปยังคนที่เรามีเวรหรือคนที่เราเป็นศัตรูกัน เพราะตนไม่มีใครที่เป็นศัตรู หรือไม่มีใครที่ตนถือว่าเป็นศัตรูคู่เวรของตน ท่านให้เจริญเมตตาขยายขอบเขตไปยังสัตว์ทั่วไปได้

วิธีแผ่เมตตาไปยังศัตรู

แต่การแผ่เมตตาไปในศัตรูหรือคนที่ตนอาฆาตเคียดแค้นหรือคนที่ต้องการจองล้างจองผลาญให้เราพินาศนั้นไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ เลย เพราะเมื่อผู้บำเพ็ญเมตตาภาวนาน้อมจิตเข้าไปหาคนที่เป็นศัตรู ความแค้นเคือง ย่อมเกิดขึ้นเพราะหวนรำลึกถึงความผิดที่ผู้นั้นที่ได้ทำแก่ตน เมื่อแผ่เมตตาไปยังศัตรูให้เขามีความสุขความเจริญ จิตมักจะหวนกลับ ความโกรธ ความเคียดแค้น ความพยาบาทจะเกิดเข้ามาแทนที่

ในกรณีที่แผ่เมตตาไปยังศัตรูได้เช่นนี้ ท่านสอนให้มั่นเข้าเมตตา คือ แผ่เมตตาจิตไปยังบุคคลขั้นต้น ๆ คือ คนผู้เป็นที่รักเคารพ คนที่รักยิ่ง หรือคนกลาง ๆ คนใดคนหนึ่งบ่อย ๆ เมื่อออกจากการแผ่เมตตาไปยังบุคคลต้น ๆ คนใดคนหนึ่งแล้ว ก็ให้แผ่

เมตตาจิตไปยังคนที่มีเวรกันหรือศัตรูนั้นอีก โดยแผ่ไปบ่อย ๆ เพื่อบรรเทาความแค้นเคืองเสีย

อุบายระงับความโกรธ ๘ ประการ

ในการระงับความโกรธเมื่อแผ่เมตตาไปที่ศัตรู แล้วความโกรธยังไม่หาย ท่านแนะนำอุบายระงับความโกรธไว้ ๗ ประการ คือ

๑. ถ้าความโกรธยังไม่ระงับให้นึกถึงพุทธโอวาท

ถ้าพยายามแล้วยังไม่หายโกรธ คือ ยังระงับความแค้นเคืองไม่ได้ ก็ให้ระลึกถึงพุทธโอวาทคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสั่งสอนให้ระงับความโกรธ โดยพยายามสั่งสอนตักเตือนตนเองบ่อย ๆ ว่า

> **"แน่ะเจ้าขี้โกรธอย่างร้าย พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้แล้วมิใช่หรือว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้หากโจรที่หยาบช้า พึงเอาเลื่อยที่มีคมสองข้างตัดอวัยวะน้อยใหญ่ของเจ้า ผู้ใดโกรธต่อโจรนั้น ผู้นั้นชื่อว่าไม่ทำตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่ทำใจให้ประทุษร้ายโจรนั้น"**

[ม.ม. ๑๒/๒๔๒/๓๕๑]

> **"ผู้ใดย่อมโกรธต่อผู้ที่โกรธแล้ว ผู้นั้นเลวเสียกว่าผู้ที่โกรธทีแรกนั้นอีก เพราะเหตุที่โกรธตอบเขานั้น ผู้ที่ไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธตัว ชื่อว่าย่อมชนะสงครามซึ่งชนะได้แสนยาก ผู้ที่รู้ว่าคนอื่นโกรธแล้วย่อมประพฤติเป็น**

ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ทั้งฝ่ายตนและผู้อื่น เป็นผู้มีสติ ย่อมสงบระงับได้”

[ม.ม. ๑๒/๒๔๒/๓๕๑]

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนขี้โกรธ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว มีความโกรธนำหน้า ย่อมประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต (และ) มโนทุจริต คนที่มีความโกรธครอบงำแล้ว ครั้นประพฤติทุจริต ทางกาย ทางวาจา (และ) ทางใจแล้ว เมื่อตายไป ก็ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต (ปิตติวิสัย คือ ภูมิของเปรต) นรก”

[องฺ. สตฺตก. ๒๓/๖๑/๙๘]

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฟืนเผาศพ อันไฟติดทั้ง ๒ ข้าง ตอนกลางเปื้อนคูถ ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์เพื่อเป็นไม้ฟืนในบ้าน ทั้งไม่สำเร็จประโยชน์เพื่อเป็น ไม้ในป่า แม้ฉันใด คนขี้โกรธนี้ เรากล่าวว่า มีอุปมาเหมือนอย่างนั้น”

[องฺ. จตุกฺก. ๒๑/๙๕/๑๒๘]

เมื่อได้เตือนตนเองให้ระลึกถึงพุทธโอวาทดังกล่าวมาแล้วข้างต้น หรือพุทธโอวาทอื่นที่ทรงสอนไว้เพื่อให้ละความโกรธ แล้วเตือนตนย้ำอีกว่า “บัดนี้ ท่านเมื่อยังโกรธอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่าไม่ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มิหนำซ้ำตัวท่านเองเมื่อโกรธตอบกลับเลวไปเสียกว่าคนที่โกรธก่อนเสียอีก ยังไม่ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก สร้างความทุกข์เดือดร้อนให้แก่ตนและซ้ำยังต้อง

เป็นผู้เปรียบเหมือนดุ้นฟืนเผาศพเปื้อนคูถอีกด้วย”

เมื่อได้เตือนตนให้ระลึกถึงพุทธโอวาทดังกล่าวข้างต้นบ่อย ๆ ความแค้นเคืองก็จะระงับไปในที่สุด

๒. ถ้ายังไม่ระงับให้นึกถึงความดีของผู้นั้น

เมื่อผู้บำเพ็ญเมตตาภาวนาระลึกถึงพุทธโอวาทดังกล่าวแล้ว ถ้าความโกรธระงับได้ก็เป็นการดี แต่ถ้ายังไม่หายโกรธ ยังแค้นเคืองอยู่ ก็ให้นึกถึงความดีของผู้นั้นที่เขามีอยู่หรือเท่าที่เราจะพึงหาได้ หรือเคยได้ยินเคยได้รับจากผู้นั้น

ปกติว่า ปุถุชนในโลกทุกคน ย่อมจะมีความประพฤติส่วนดีบ้าง ส่วนไม่ดีบ้างปะปนกันอยู่ บางคนมีส่วนดีมาก มีส่วนเสียน้อย แต่บางคนมีส่วนเสียมาก มีส่วนดีน้อย การที่คนเราจะมีส่วนชั่วหรือส่วนเสียโดยประการทั้งปวง หรือคนจะมีส่วนดีโดยประการทั้งปวงนั้นแทบไม่มีเลย หรือหาไม่ได้ เพราะเมื่อยังมีกิเลสอยู่ก็ย่อมประพฤติดีบ้าง ประพฤติเสียบ้างปนอยู่เป็นธรรมดา

ในการแผ่เมตตาไปในคนที่เป็นศัตรู หรือในคนที่เราไม่ชอบใจนั้น ท่านให้นึกถึงความดีของบุคคลนั้นว่ามีอะไรบ้าง ที่เคยทำให้แก่เรา ให้แก่ประเทศชาติของเราหรือให้แก่สังคมโดยส่วนรวม ถ้าหากไม่ได้มาก แม้แต่นิดหน่อยก็ให้พยายามนึกถึงความดีอันนั้นแล้วความโกรธ ความแค้นเคือง จะลดน้อยลงหรือระงับไปได้ในที่สุด

ในเรื่องนี้ ท่านอาจารย์พุทธทาส ได้กล่าวไว้ในอุบายทำใจให้สบาย เป็นบทกลอนที่ควรนำมาใช้ในการระงับความโกรธนี้ได้เป็นอย่างดีว่า

"เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองให้ดี มีคุณจริง"

ฉะนั้น พึงฝึกใจให้นึกถึงความดีของคนอื่นไว้บ่อย ๆ อย่าได้นึกถึงความชั่วของเขาเลย แล้วความเกลียด ความโกรธจะหายไป ใจก็จะประเสริฐขึ้น วิธีนี้จัดเป็นอุบายที่ทำใจให้สบายให้พัฒนาอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา

๓. ถ้าความโกรธยังไม่ระงับให้สอนตนเอง

ถ้านึกถึงความดีของผู้นั้นแล้ว ความอาฆาตยังมีอยู่อีก ถ้าเป็นเช่นนี้ ท่านแนะให้สอนตนเองว่า

"ถ้าว่า ทุกข์ซึ่งศัตรูทำแก่ท่านที่กายของท่าน แล้วทำไมท่านจึงต้องการให้ความทุกข์เกิดในใจท่านซึ่งมิใช่ร่างกายของศัตรูของท่านเล่า"

"หมู่ญาติซึ่งมีอุปการะมาก ร้องไห้น้ำตานองหน้า ท่านยังทิ้งพวกเขามาบวชเสียได้ แล้วไฉนท่านไม่ละทิ้งความโกรธ อันเป็นข้าศึก ที่ทำความฉิบหายอย่างใหญ่หลวงเสียเล่า"

"ท่านรักษาศีลเหล่าใดไว้ แต่ความโกรธอันเป็นเครื่องทำลายศีลเหล่านั้นของท่าน ท่านยังพะนอมันไว้อยู่ ใครเล่าจะเซ่อเท่าท่าน"

"ท่านโกรธว่าคนอื่นว่าทำความเสียหายให้ โอ ! ทำไมท่านจึงยังทำความเสียหายเช่นนั้นเสียเองเล่า"

"คนอื่นผู้ต้องการทำให้ท่านแค้น จึงทำสิ่งที่ไม่พอใจให้ ไฉนท่านจึงยังมโนรถ (ความต้องการ) ของเขาให้สำเร็จด้วยวิธีบันดาลความแค้นให้เกิดขึ้นในตัวท่านเสียเองเล่า"

"ก็ท่านโกรธแล้ว จะทำความทุกข์ให้แก่เขาได้หรือไม่ก็ตามที แต่บัดนี้ ท่านชื่อว่าเบียดเบียนตนเองด้วยทุกข์ อันเกิดจากความโกรธนี้เป็นแน่แท้"

"ถ้าหากว่า คนที่เป็นศัตรูก่อความโกรธจองเวรขึ้น อันเป็นทางที่ไร้ประโยชน์ แล้วทำไมท่านจึงโกรธตอบ ชื่อว่าเอาอย่างเขาเล่า"

"ศัตรูอาศัยความแค้น จึงทำความน่าชังให้แก่ท่าน ท่านก็จงตัดความแค้นนั้นเสีย จะมามัวลำบากในสิ่งที่ไม่ควรไปทำไมกัน"

"ความไม่พอใจอันขันธ์เหล่าใดกระทำแก่ท่าน ขันธ์เหล่านั้นก็ไม่เที่ยง ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปชั่วขณะ เดี๋ยวนี้ท่านจะ

โกรธใครในโลกนี้เล่า (คือทุกสิ่งไม่มีตัวตนที่ควรเข้าไปยึดมั่นเลย)”

“ท่านเอง เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์เดือนร้อนเสียเอง เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ทำไมท่านจึงโกรธคนอื่นเขาเล่า”

เมื่อสอนตนเองด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ความแค้นเคืองก็อาจสงบระงับไปได้ในที่สุด

๔. ถ้าความโกรธยังไม่ระงับให้ถือว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน (คือให้นึกถึงกฎแห่งกรรม)

เมื่อสอนตนด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้ว หากว่าความโกรธความแค้นเคืองยังไม่หาย ก็ให้พิจารณาถึง**กัมมัสสกตา** คือ **ความที่ตนและผู้อื่นมีกรรมเป็นของของตน** สำหรับตนเองนั้น จำต้องพิจารณาความที่ตนมีกรรมเป็นของตนเองว่า “ก็เมื่อท่านโกรธเขาแล้วจะทำอะไรให้ดีขึ้นมาได้ เพราะกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะเป็นเหตุนั้น จักเป็นไปเพื่อความพินาศแก่ท่านเองมิใช่หรือ ก็เมื่อทุกคนมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมใดไว้ก็จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ก็กรรมชั่วอันเกิดจากความโกรธของท่านนี้ จะบันดาลให้เกิดผลดีใดๆ แก่ท่านไม่ได้เลย มีแต่จะทำความเสียหายแก่ท่านฝ่ายเดียว ให้ได้รับความทุกข์ ความเสื่อมเกียรติในชาตินี้ และยังจะก่อให้เกิดความทุกข์ในนรกอีกด้วย ท่านโกรธสร้างกรรมเช่นนี้ขึ้น ก็ชื่อว่าเผาตัวเอง และสร้างความเน่าเหม็นให้แก่ตัวเองนั้นแหละก่อน เหมือนกับคนเอามือทั้งสอง

กอบถ่านเพลิงที่ปราศจากเปลว และเหมือนกับเอามือทั้งสอบกอบคูถไปโปะหรือปาใส่คนอื่น มันก็กลับไหม้ท่านเอง และทำความเหม็นให้กับท่านเองนั้นแหละก่อน”

เมื่อพิจารณาความที่ตนมีกรรมเป็นของตนแล้ว จึงพิจารณาการที่แม้ผู้อื่นก็มีกรรมเป็นของของตนว่า “แม้คนนี้โกรธเราแล้วจะทำอะไรให้ดีขึ้นสำหรับตนได้ ความโกรธนั้นจะเป็นไปเพื่อความพินาศแก่เขามิใช่หรือ เพราะท่านผู้ที่โกรธนี้ก็มีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมใดไว้ ก็จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นเช่นกัน กรรมชั่วของเขานี้จะบันดาลให้เขาได้รับผลดีใด ๆ ก็หาไม่ แต่กลับทำให้เขาเดือดร้อนในปัจจุบัน และยังได้รับทุกข์ในอบายมีนรกเป็นต้นอีกด้วย ผู้ทำกรรมชั่วเช่นนี้ เปรียบเหมือนคนยืนอยู่ใต้ลมซัดธุลี (ฝุ่น) ใส่คนที่อยู่เหนือลม แต่มันกลับปลิวมาใส่ตนเอง”

๕. ถ้าความโกรธยังไม่ระงับให้นึกถึงพระจริยาคุณของพระพุทธเจ้า

ถ้านึกถึงกัมมัสสกตา (ความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน) แล้ว ความแค้นเคืองยังไม่สงบ ก็ให้นึกถึงพระจริยาคุณของพระพุทธเจ้า ที่สามารถเอาชนะความโกรธด้วยขันติหรือด้วยการไม่โกรธต่อคนทั้งหลาย เช่น ในสมัยเมื่อพระองค์เสวยพระชาติเป็นขันติวาทีดาบส ผู้ถูกพระเจ้ามหาตปะ ทรงรับสั่งให้ตัดมือตัดเท้า เป็นต้น อันเป็นเรื่องที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ชาดก หรือแม้แต่พระพุทธองค์ถูกพระนางมาคันทิยา ผู้โกรธแค้นพระองค์ทรงจ้างพวกทาสมารุมด่าพระองค์และภิกษุด้วยคำหยาบคายต่าง ๆ

ในสมัยที่พระองค์เสด็จประทับอยู่ที่เมืองโกสัมพี แต่พระองค์ไม่ทรงโกรธตอบ และได้ตรัสว่า

> **"เราจักอดกลั้นต่อคำล่วงเกิน ดั่งช้างอดทนต่อลูกศรซึ่งตกลงมาจากแล่งในสงคราม เพราะว่าคนเป็นอันมากเป็นคนทุศีล (ขาดศีลธรรม) พวกราชบุรุษย่อมนำพาหนะที่ฝึกแล้วไปสู่ที่ประชุม พระราชาย่อมเสด็จขึ้นพาหนะที่ฝึกแล้ว, ในหมู่มนุษย์ ผู้ใดอดกลั้นคำกล่าวล่วงเกินได้ ผู้นั้นชื่อว่าได้ฝึกตนแล้ว เป็นผู้ที่ประเสริฐที่สุด ม้าอัสดรที่ฝึกแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ พญาช้างชาติกุญชรที่ฝึกแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่ผู้ที่ฝึกตนแล้ว ประเสริฐกว่านั้น"**

[ขุ.ธ. ๒๕/๓๓/๕๗]

เมื่อนึกถึงพระจริยาของพระพุทธเจ้าว่า แม้พระพุทธเจ้าก็ยังถูกด่า ยังถูกดูหมิ่นได้ นับประสาอะไรกับคนอย่างเราที่จะไม่ถูกด่าไม่ถูกดูหมิ่นบ้าง พระองค์ไม่ทรงพิโรธ และทรงอดทนจนประสบความสำเร็จเป็นตัวอย่างที่ดีเลิศมาแล้ว เราเองก็ควรจะทำตามรอยพระยุคลบาทของพระองค์ในเรื่องนี้

เมื่อนึกถึงอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ ความแค้นเคืองก็จะสงบไปได้ในที่สุด

๖. ถ้ายังไม่ระงับให้นึกถึงสังสารวัฏอันไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อผู้บำเพ็ญเมตตาระลึกถึงจารีตหรือพระจริยาของพระพุทธเจ้าหรือตัวอย่างบุคคลสำคัญที่ท่านชนะความโกรธได้

ถ้าหากว่าความแค้นเคืองยังไม่สงบได้ คราวนี้ ท่านให้นึกถึงการที่ตนเองต้องตกเป็นทาสของกิเลสเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏอันไม่มีที่สิ้นสุด โดยพิจารณาให้เห็นว่า คนทุกคนเคยเป็นญาติพี่น้องกันมาก่อน ไม่เคยมีใครเลยที่ไม่เคยเป็นญาติพี่น้องกันมาในสังสารวัฏ ที่เราเคยเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์สังยุตตนิกายว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ไม่เคยเป็นมารดา ผู้ที่ไม่เคยเป็นบิดา ผู้ที่ไม่เคยเป็นพี่น้อง ผู้ไม่เคยเป็นบุตร ผู้ไม่เคยเป็นธิดา ไม่ใช่หาได้ง่าย (ในสังสารวัฏนี้)

[สํ. นิทาน. ๑๖/๔๕๐-๔๕๕/๒๒๓-๒๒๔]

เมื่อนึกถึงสังสารวัฏแล้ว จะเห็นได้ว่า คนเราทุกคนเคยเป็นญาติสายโลหิตกันมาทั้งนั้น ไม่ว่ามนุษย์ชาติใดภาษาใด ก็เคยเป็นญาติกันมาทั้งสิ้น เมื่อมองในแง่พุทธศาสนาในข้อนี้

ฉะนั้น คนที่เราโกรธแค้น ต้องการให้เขาฉิบหายนั้น ในชาติก่อนเขาอาจจะเคยเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นลุง เป็นป้า เป็นอา ปู่ ย่า ตา ยาย ของเรา เป็นต้น มาแล้วก็ได้ ถ้าเราโกรธหรือทำร้ายคนผู้นั้น ก็เท่ากับว่าเราทำร้ายญาติสายโลหิตของเรา

เช่น หญิงที่เป็นศัตรูกับเรานั้น ในชาติก่อนอาจเคยเป็นแม่ของเราก็ได้ ซึ่งเคยอุ้มท้องเลี้ยงดูเรามาด้วยความยากลำบากและด้วยความรักความเอ็นดู ถ้าเราฆ่าหรือทำร้ายหญิงคนนั้นก็เท่ากับเราฆ่าหรือทำร้ายแม่ของเรานั่นเอง

หรือชายที่เราโกรธแค้นนั้น ในชาติก่อนอาจเป็นพ่อของเราก็ได้ ซึ่งเคยฝ่าอันตรายช่วยชีวิตเรามา เลี้ยงดูเราด้วยความยากลำบาก และมีความรักความเอ็นดูเรามาก่อน ถ้าเราฆ่าหรือทำร้ายชายคนนั้นก็เท่ากับเราฆ่าหรือทำร้ายพ่อของเรานั่นเอง

เมื่อระลึกดังนี้บ่อย ๆ ความแค้นเคืองจะสงบไปในที่สุด

๗. ถ้ายังไม่ระงับให้ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตา

เมื่อระลึกความเป็นญาติสายโลหิตเดียวกันในสังสารวัฏอันไม่มีที่สุดแล้ว ถ้าความแค้นยังไม่หาย ก็ให้พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา คือ พิจารณาให้เห็นคุณค่า หรือคุณประโยชน์ของเมตตาว่ามีอานิสงส์ต่อผู้บำเพ็ญมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์อังคุต-ตรนิกายว่า

"ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติ (คือ การเจริญเมตตาถึงขั้นได้อัปปนาสมาธิ) ที่ภิกษุปฏิบัติแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานที่เทียมแล้ว ทำให้เป็นพื้นไว้แล้ว ตั้งมั่นไว้แล้ว สั่งสมชำนาญแล้ว ปรารถนาสม่ำเสมอแล้ว เธอพึงหวังได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ

๑. หลับเป็นสุข

๒. ตื่นเป็นสุข

๓. ไม่ฝันร้าย

๔. เป็นที่รักของพวกมนุษย์

๕. เป็นที่รักของพวกอมนุษย์

๖. เทวดาย่อมรักษา

๗. ผู้นั้นไม่มีไฟหรือพิษหรือศัสตราที่จะกล้ำกรายได้

๘. จิตย่อมเป็นสมาธิได้เร็ว
๙. สีหน้าย่อมผ่องใส
๑๐. ไม่หลงฟั่นเฟือนในเวลาใกล้ตาย
๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุธรรมขั้นสูงก็จะไปเกิดในพรหมโลก

[องฺ. เอกาทส. ๒๔/๒๒๒/๓๗๐]

อานิสงส์ของเมตตา

เพื่อจะได้จำอานิสงส์ของเมตตาทั้ง ๑๑ ประการนี้ได้ง่ายขึ้น พระเถระไทยรูปหนึ่ง จึงได้กล่าวไว้เป็นคำกลอนในพระธรรมเทศนาของท่านไว้อย่างน่าฟังว่า

ผู้เจริญเมตตาเป็นอาวุธ สีหน้าผุดผ่องแย้มและแจ่มใส
หลับเป็นสุขรุกตื่นก็ชื่นใจ และก็ไม่ฝันร้ายสบายดี
จะเป็นที่รักใคร่ชอบใจสุด ของมนุษย์อมนุษย์และภูตผี
เทวฤทธิ์ศักดิ์สิทธิ์ทรงฤทธี ก็จะมีเมตตามาคุ้มครอง
ไฟศาตราอาพิษมีฤทธิ์กล้า ไม่บีฑาปลงปลิดชีวิตของ
ผู้เจริญเมตตามาช่ำชอง และจิตของผู้นั้นตั้งมั่นไว
ผู้เจริญเมตตาเป็นอาจิณ สิ้นชีวินตายลงไม่หลงใหล
ถ้าไม่บรรลุอรหันต์ก็พลันไป บังเกิดในพรหมโลกเป็นโชคดี

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๑

ผู้เจริญเมตตา **ย่อมหลับเป็นสุข** ไม่ทุรนทุรายเหมือนคนบางคนที่ไม่เจริญเมตตา คือ คนบางคนที่ไม่เจริญเมตตาจิตนั้นกว่าจะนอนหลับก็ยาก บางคนก็นอนทุรนทุรายกระสับกระส่ายและบางคนนอนกรนเสียงดัง บ้างก็นอนทำให้ที่นอนกระจุยกระจายเพราะร่างกายและจิตกระสับกระส่าย หลับยาก แต่ผู้เจริญเมตตาไม่เป็นอย่างนั้น ย่อมนอนหลับอย่างเป็นสุข แม้จะก้าวลงสู่ความหลับ ก็ย่อมเป็นปานดังท่านผู้เข้าสมาบัติ คือ หลับไปอย่างสงบ

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๒

ผู้เจริญเมตตา **ย่อมตื่นเป็นสุข** คือ บางคนไม่เจริญเมตตานั้นเมื่อตื่นนอนก็ทอดถอนพลิกตัวไปมา บ้างก็ตื่นขึ้นด้วยความมึนงง เพราะใจขุ่นมัว ไม่สงบ จึงชื่อว่าตื่นเป็นทุกข์ แต่ผู้เจริญเมตตาไม่เป็นเหมือนอย่างนั้น เมื่อนอนแล้วตื่นขึ้นมา ไม่มีอาการแปลก แต่รู้สึกเบิกบาน เหมือนดอกประทุมที่แย้มบานฉะนั้นจึงชื่อว่าตื่นเป็นสุข

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๓

ผู้เจริญเมตตา **ไม่ฝันร้าย** คือ คนที่ไม่ฝึกอบรมจิต มักมีใจไม่สงบ มักคิดฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ บางคนเมื่อฝันก็ฝันร้าย คือ ฝันเห็นแต่สิ่งไม่ดี ไม่เป็นมงคล เช่น ฝันว่าถูกโจรปล้น ถูกสัตว์เบียดเบียน หรือฝันว่าตกลงมาจากที่สูงและประสบอันตราย

เป็นต้น แต่ผู้เจริญเมตตาไม่ฝันร้ายอย่างนั้น แต่จะฝันเห็นสิ่งที่ดี ๆ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความสบายใจ เช่น ฝันว่าได้เห็นพระพุทธเจ้า ได้ไหว้พระเจดีย์ ได้ทำการบูชา ได้ฟังธรรม หรือพบสิ่งที่เป็นมงคล เป็นต้น

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๔

ผู้เจริญเมตตา **ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย** เพราะเป็นคนมีใจดีไม่โกรธ มีความรักต่อคนทั้งหลาย มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โอบอ้อมอารี จะพูดจะทำจะคิดอะไรก็ประกอบด้วยเมตตา หวังเป็นประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น จิตใจที่แผ่ไปด้วยความรักบริสุทธิ์ต่อคนทั้งหลายเช่นนี้ ก็ย่อมเป็นที่รักของคนทั้งหลาย เพราะมีหน้าตาเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่มีอาการบึ้ง ไม่มีการโกรธ ใครพบเห็นเข้าก็รักใคร่พอใจ เปรียบเหมือนแก้วมุกดา หรือเพชร ย่อมเป็นที่ชอบของมนุษย์ทั้งหลาย

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๕

ผู้ที่เจริญเมตตา **ย่อมเป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย** คำว่า “อมนุษย์” หมายถึง สัตว์โลกทั้งหลายที่ไม่ใช่มนุษย์ เช่น สัตว์เดรัจฉาน เทวดา เปรต อสูรกาย (ผี) เป็นต้น เพราะพลังแห่งเมตตาได้ซึมซาบเข้าไปในจิตใจของอมนุษย์เหล่านั้น ทำให้อมนุษย์ทั้งหลายเกิดความรักใคร่ขึ้นมา ดังเราจะเห็นได้ว่า คนที่มีเมตตาจิตเป็นประจำนั้น แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็รักใคร่ ไม่ทำร้าย เทวดาก็รักใคร่ เพราะฉะนั้น พระที่ไปปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในป่าอัน

มีภัยจากอมนุษย์โดยเฉพาะสัตว์ร้าย ท่านจึงนิยมแผ่เมตตาเป็นประจำ จนได้รับความรักจากเทวดาและสัตว์ทั้งหลาย ท่านจึงไม่ได้รับอันตรายจากสัตว์ร้าย เช่น งู และเสือ เป็นต้น แม้จะมีชุกชุมในเขตป่าบางแห่ง ซ้ำสัตว์ป่าบางชนิดก็ชอบมาอยู่ใกล้ๆ เช่น **สมเด็จพระญาณสังวร** (สุก) วัดราชสิทธาราม ซึ่งได้รับขนานนามว่า "**สมเด็จพระสังฆราชไก่เถื่อน**" ก็เพราะว่า เมื่อท่านออกปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในป่า ไก่เถื่อนจะเข้ามาอยู่ใกล้ท่านเป็นประจำเพราะเมตตาจิตของท่านนั่นเอง

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๖

ผู้เจริญเมตตา **เทวดาย่อมรักษา** คือ เทวดาทั้งหลายเมื่อได้รับเมตตาจิตแล้ว ก็จะรักษาผู้เจริญเมตตาเหมือนมารดาบิดารักษาบุตร

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าเทวดานั้นมีจริง และมีอยู่หลายประเภท เป็นเทวดาที่อยู่ในโลกนี้ก็มี เช่น ภุมมเทวดา เทวดาที่อยู่ประจำภาคพื้นดิน, รุกขเทวดา เทวดาผู้อยู่ที่ต้นไม้, และอากาสเทวดา เทวดาผู้อยู่ในอากาศ, เป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นกามาพจร ๖ ชั้น เช่น เทวดาชั้นดาวดึงส์ ชั้นดุสิต เป็นต้นก็มี เป็นเทวดาในชั้นพรหมโลก ที่เรียกว่าพระพรหมก็มี เทวดาทุกประเภท **เป็นพวกอทิสสมานกาย** คือ **มีกายละเอียดจนมนุษย์ไม่สามารถจะเห็นได้ด้วยมังสจักษุ** (ตาเนื้อ) สามารถไปได้รวดเร็วในอากาศ และสามารถให้การคุ้มครองรักษามนุษย์ผู้ประพฤติดี เช่น ผู้เจริญเมตตาจิต เป็นต้น ให้พ้นจากอันตรายประสบความ

สำเร็จในชีวิตและการงานได้ ดังภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป ในสมัยพุทธกาล เป็นตัวอย่าง

เทวดาช่วยเหลือพระให้ทำกรรมฐานได้สำเร็จ

ในสมัยพุทธกาล พระภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป ในเมืองสาวัตถี เรียนกรรมฐานในสำนักของพระพุทธเจ้าแล้ว พากันออกเดินทางจากวัดพระเชตวันมุ่งตรงไปเชิงเขาหิมาลัยอันอยู่ทางทิศเหนือ เดินทางประมาณ ๑๐๐ โยชน์ ก็ถึงหมู่บ้านตำบลหนึ่ง ซึ่งเป็นหมู่บ้านใหญ่มีคนอยู่กันหนาแน่น อยู่ใกล้เชิงเขาหิมาลัย และ ณ ที่ไม่ไกลจากหมู่บ้านนั้นมีภูเขาลูกหนึ่ง ซึ่งมีอาณาเขตเป็นเทือกเดียวกับเขาหิมาลัยทางด้านทิศเหนือ ณ บริเวณภูเขาลูกนี้มีธรรมชาติสวยงามมาก คือ มีป่าไม้เขียวขจีซึ่งมีร่มเงาร่มเย็น มีแผ่นดินพื้นเย็นสบาย ดาดาษไปด้วยแก้วมรกต ภาคพื้นดินก็เต็มไปด้วยทรายสีขาว ดังแผ่นแก้วมุกดา มีน้ำใสสะอาดและเย็นสนิท

พวกชาวบ้านในหมู่บ้านแถบนี้ ก็เป็นคนศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เมื่อเห็นพระมามากก็พากันยินดี เพราะในแถบชนบทปลายแดนนั้น นานๆ จึงจะพบเห็นพระ เมื่อถามก็ทราบว่า พระภิกษุทั้งหลายออกมาบำเพ็ญกรรมฐานและกำลังแสวงหาที่จำพรรษาจึงได้นิมนต์ว่า “นิมนต์พระคุณเจ้าทั้งหลายอยู่ที่นี้สัก ๓ เดือนเถิดขอรับ พวกกระผมจะได้ตั้งอยู่ในไตรสรณคมน์ และรับศีล ในสำนักของพระคุณเจ้าทั้งหลาย ในที่นี้ไพรสัณฑ์ (ราวป่า) ใหญ่มาก ขอนิมนต์พระคุณเจ้าพักอยู่ในไพรสัณฑ์นั้นเถิด”

พระภิกษุเหล่านั้นคิดว่า คงไม่มีอันตรายอะไรในป่าใหญ่นั้น จึงได้รับนิมนต์ ชาวบ้านในหมู่บ้านตำบลนั้นก็ช่วยกันสร้างกุฎิกรรมฐาน จำนวนถึง ๕๐๐ หลัง เพื่อถวายพระทั้ง ๕๐๐ รูป รูปละหลัง ภิกษุเหล่านั้นพากันเข้าไปยังป่าใหญ่นั้น เริ่มปรารถความเพียรในการฝึกจิตของตน ทั้งกลางวันและกลางคืน ได้พากันเข้าไปนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ทั้งหลายในป่านั้น

พวกเทวดาซึ่งสิงสถิตอยู่ในป่านั้น พากันคิดว่า พระคุณเจ้าทั้งหลายเป็นผู้มีศีลพากันมาถึงป่าแล้ว เมื่อท่านพำนักอยู่ที่ใต้โคนไม้ การที่พวกเราขึ้นไปอยู่บนต้นไม้นั้นไม่สมควรเลย จึงพากันลงมาอยู่ที่พื้นดิน โดยคิดว่า “พระคุณเจ้าทั้งหลาย อยู่ในที่นี้คืนเดียวในวันนี้ พรุ่งนี้ก็คงพากันไปเป็นแน่”

ในวันรุ่งขึ้น พระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น พากันไปบิณฑบาตในหมู่บ้านนั้นแล้ว พากันกลับมายังป่านั้นอีก พวกเทวดาคิดว่า “พรุ่งนี้ คงมีใครนิมนต์พระคุณเจ้าไว้ฉัน เพราะฉะนั้น ท่านจึงกลับมาอีก วันนี้จึงไม่ไป พรุ่งนี้คงพากันไปเป็นแน่ แล้วพากันอยู่ที่พื้นดินนั้นเองประมาณครึ่งเดือน

แต่นั้นมา พวกเทวดาคิดว่า “พระคุณเจ้าทั้งหลายเห็นจักอยู่ที่นี้เป็นเวลา ๓ เดือน ก็เมื่อพระคุณเจ้าทั้งหลายอยู่ในที่นี้ การที่พวกเราไปอยู่บนต้นไม้ก็ไม่สมควร แต่การที่เราจะอยู่บนพื้นดินเป็นเวลา ๓ เดือน ก็เป็นทุกข์ของพวกเรา พวกเราจำต้องทำให้พระคุณเจ้าเหล่านี้หนีไปให้ได้จึงจะเป็นการเหมาะ”

นับตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา พวกเทวดาเหล่านั้นก็เริ่มแสดงให้ภิกษุทั้งหลายเห็นร่างผีหัวขาด และให้ได้ยินเสียงอมนุษย์ ในที่

พักกลางวันและที่พักกลางคืน ในที่จงกรม นอกจากจะนิรมิตรูปและเสียงทีน่ากลัวให้ปรากฏแก่ภิกษุทั้งหลายแล้ว ยังทำให้พระภิกษุเป็นโรคไอบ้าง โรคจามบ้าง ไม่ให้อยู่สบายเป็นปกติสุขได้

พระภิกษุเหล่านั้นต่างถามกันและกันว่า "คุณเป็นโรคอะไร คุณเป็นโรคอะไร" ก็ได้รับคำตอบว่า "ผมเป็นโรคจาม ผมเป็นโรคไอ" และพูดว่า "วันนี้ ผมได้เห็นร่างผีหัวขาดในที่สุดที่จงกรม ผมได้เห็นผีในที่พักกลางคืน ผมได้ยินเสียงอมนุษย์ในที่พักกลางวัน"

พระภิกษุเหล่านั้นมีจิตใจวุ่นวาย ผิวพรรณเศร้าหมอง แล้วเกิดเป็นโรคผอมเหลืองขึ้น เพราะได้เห็นภาพและฟังเสียงที่น่ากลัวน่าหวาดเสียว เป็นประจำ จิตไม่อาจจะสงบเป็นสมาธิได้เลย

ในที่สุด พระภิกษุเหล่านั้น จึงปรึกษาตกลงกันว่า ที่นี้ไม่เป็นที่สัปปายะ (เหมาะสบาย) สำหรับพวกเราที่จะมาปฏิบัติกรรมฐาน เป็นที่ควรเว้น เพราะพวกเราอยู่ด้วยกันไปไม่ผาสุก แล้วจึงพากันออกเดินทางไปยังเมืองสาวัตถี เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าที่วัดพระเชตวัน กราบทูลเรื่องทั้งปวงให้ทรงทราบ ในการที่พวกตนไม่อาจอยู่ปฏิบัติกรรมฐานในป่าแห่งนั้นได้

พระพุทธเจ้าทรงระลึกดูก็ทราบสาเหตุได้ทั้งหมดด้วยญาณของพระองค์ แล้วตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ไม่มีเสนาสนะแห่งอื่นที่จะเหมาะแก่พวกเธอ พวกเธออยู่ในที่นั้นแหละ จักถึงการสิ้นกิเลส ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงไปอาศัยในป่านั้นแหละ แล้วตรัสว่า เธอทั้งหลายจงพาอาวุธไป เราจักให้อาวุธแก่พวกเธอ อาวุธนี้คือเมตตา ด้วยว่าอาวุธนี้จะเป็นเครื่องป้องกัน (ปริตร) และจักเป็นกรรมฐานสำหรับพวกเธอ" แล้วพระองค์ได้ตรัสกรณียเมตตสูตร อันเป็น

พระสูตรที่พุทธศานิกชนชอบกันมากสูตรหนึ่งในพระพุทธศาสนาว่า

กรณียมตฺถกุสเลน ยนฺตํ สนฺตํ ปทํ อภิสเมจฺจ
สกฺโก อุชู จ สุหุชู จ สุวโจ จสฺส มุทุ อนติมานี.
สนฺตุสฺสโก จ สุภโร จ อปฺปกิจฺโจ จ สลฺลหุกวุตฺติ
สนฺตินฺทฺริโย จ นิปโก จ อปฺปคพฺโภ กุเลสุ อนนุคิทฺโธ.
น จ ขุทฺทํ สมาจเร กิญฺจิ เยน วิญฺญู ปเร อุปวเทยฺยุํ
สุขิโน วา เขมิโน โหนฺตุ สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตุ สุขิตตฺตา.
เย เกจิ ปาณภูตตฺถิ ตสา วา ถาวรา วา อนวเสสา
ทีฆา วา เย มหนฺตา วา มชฺฌิมา รสฺสกา อนุกถูลา.
ทิฏฺฐา วา เย จ อทิฏฺฐา เย จ ทูเร วสนฺติ อวิทูเร
ภูตา วา สมฺภเวสี วา สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตุ สุขิตตฺตา.
น ปโร ปรํ นิกุพฺเพถ นาติมญฺเญถ กตฺถจิ นํ กิญฺจิ
พฺยาโรสนา ปฏีฆสญฺญา นาญฺญมญฺญสฺส ทุกฺขมิจฺเฉยฺย.
มาตา ยถา นิยํ ปุตฺตํ อายุสา เอกปุตฺตมนุรกฺเข
เอวมฺปิ สพฺพภูเตสุ มานสมฺภาวเย อปริมาณํ.
เมตฺตญฺจ สพฺพโลกสฺมึ มานสมฺภาวเย อปริมาณํ.
อุทฺธํ อโธ จ ติริยญฺจ อสมฺพาธํ อเวรํ อสปตฺตํ
ติฏฺฐญฺจรํ นิสินฺโน วา สยาโน วา ยาวตสฺส วิคตมิทฺโธ
เอตํ สตึ อธิฏฺเฐยฺย พฺรหฺมเมตํ วิหารํ อิธมาหุ.
ทิฏฺฐิญฺจ อนุปคมฺม สีลวา ทสฺสเนน สมฺปนฺโน
กาเมสุ วิเนยฺย เคธํ น หิ ชาตุ คพฺภเสยฺยํ ปุนเรตีติ.

แปลความว่า

"หน้าที่ซึ่งบุคคล (ผู้บำเพ็ญภาวนา) ผู้ฉลาดในประโยชน์ ใคร่จะบรรลุสันติบท (คือพระนิพพาน) อยู่เสมอ พึงกระทำก็คือ บุคคลนั้น พึงเป็นคนอาจหาญ เป็นคนตรง เป็นคนซื่อ เป็นผู้ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย เป็นผู้มีกิจน้อย (คือไม่หอบเอางานภายนอกมาเป็นภาระกังวลมาก) ประพฤติเบากายเบาใจ (คือมีบริขารเท่าที่จำเป็นพอถือไปได้) มีอินทรีย์สงบ มีปัญญารักษาตน เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุลทั้งหลาย (คือไม่ทอดสนิทคลุกคลีอยู่กับชาวบ้าน)

(เมื่อทรงแสดงกรณียะ - สิ่งที่ควรประพฤติ ๑๔ ข้อนี้แล้วจึงทรงแสดงอกรณียะ -สิ่งที่ไม่ควรประพฤติโดยสรุปว่า)

ไม่พึงประพฤติความเสื่อมเสียอะไรๆ ที่จะเป็นเหตุให้คนอื่นที่เป็นผู้รู้ติเตียนได้

(ต่อนี้ก็ตรัสถึงเมตตาภาวนา อันเป็นวัตถุประสงค์ของสูตรนี้ ต่อไปว่า)

(จงเจริญเมตตาว่า) ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุขกายสุขใจ มีความเกษมสำราญเถิด ขอสัตว์ทั้งหลายทุกเหล่าบรรดามี เป็นประเภทเคลื่อนไหวได้ก็ดี ประเภทอยู่กับที่ (เคลื่อนไหวไม่ได้ เช่นปะการัง) ก็ดี เป็นสัตว์มีขนาด

ลำตัวยาว หรือปานกลาง หรือสั้นก็ดี เป็นสัตว์ตัวใหญ่ หรือปานกลาง หรือเล็กก็ดี เป็นชนิดตัวละเอียด (จนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น เช่นเชื้อโรค)ก็ดี หรือมีตัวหยาบ (มองเห็นได้ด้วยตาเปล่า)ก็ดี เป็นพวกที่พบเห็นกัน หรือมิได้พบเห็นกันก็ดี เป็นผู้ที่อยู่ไกลหรืออยู่ใกล้ก็ดี เป็นผู้ที่เกิดแล้วหรือกำลังแสวงหาที่เกิดอยู่ก็ดี ขอสัตว์ทั้งปวงนั้น จงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจเถิด บุคคลไม่พึงข่มเหงกัน ไม่พึงกดขี่กันไม่ว่าที่ไหน ไม่ควรคิดก่อทุกข์ให้แก่กันและกันเพราะความโกรธแค้นและเพราะความคุมแค้น

มารดาถนอมบุตรคนเดียว ผู้เกิดในตนด้วยยอมพร่าชีวิตให้ได้ฉันใด บุคคลพึงเจริญเมตตาจิต (อันกว้างขวาง) ไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉันนั้นเถิด

บุคคลพึงเจริญเมตตาจิต ไม่มีประมาณไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไปในสัตว์โลกทั้งสิ้น ทั้งในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ และทิศเบื้องขวาง

ผู้เจริญเมตตาอย่างนี้นั้น ปรารถนาจะตั้งสติในเมตตาฌานให้นานเพียงใด ท่านผู้นั้นจะอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง หรือ นอน ก็ตามก็จะพึงเป็นปราศจากมิทธะ (ความง่วงซึม ความ

คร้าน) ตั้งสติอันนั้นไว้ได้นานเพียงนั้น บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวเมตตาวิหารธรรมนี้ว่าพรหมวิหารในศาสนานี้

(ในที่สุด พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า เมื่อเจริญเมตตาจนได้สมาธิได้ฌานแล้ว บุคคลนั้นทำเมตตาฌานนั้นให้เป็นบาทในการบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป ก็จะได้สำเร็จมรรคผล จึงตรัสบทสุดท้ายว่า)

บุคคลผู้นั้น ละความเห็นผิด (สักกายทิฏฐิ) เสียได้ เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยความเห็นชอบ (อันเป็นองค์โสดาปัตติมรรค) (ต่อไป) ก็พึงกำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้ (ด้วยอำนาจอนาคามิมรรค) แล้ว ก็ย่อมไม่เข้าถึงการนอนในครรภ์ (คือไม่ต้องเกิดเป็นมนุษย์) อีกโดยแน่แท้”

[ขุ. ขุ. ๒๕/๑๐/๓๐]

ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถากรณียเมตตสูตรว่า “พระพุทธเจ้าตรัสเมตตสูตรนี้ ก็เพื่อให้เจริญเมตตา เพื่อเป็นเครื่องป้องกันอันตราย (ปริตร) และเพื่อทำฌานให้เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาสำหรับพระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น”

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสพระสูตรนี้จบแล้วก็ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายพวกเธอพึงสาธยาย (ท่อง พระสูตรนี้ ตั้งแต่ราวไพรภายนอกพระวิหารที่อยู่ เข้าไปสู่ภายในพระวิหาร (ที่พักอาศัย) ในราวไพร” แล้วได้ทรงส่งพระภิกษุเหล่านั้นกลับไปยังป่าใหญ่เชิงเขาหิมาลัยนั้นอีก

พระภิกษุเหล่านั้น ถวายบังคมลาพระพุทธเจ้า แล้วได้ออกเดินทางไปถึงป่าใหญ่นั้นตามลำดับ พากันสาธยายกรณียเมตตสูตรเป็นหมู่ ตั้งแต่เขตชายป่าตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้

พวกเทวดาในราวป่าแห่งนั้นทั้งหมด ได้รับกระแสแห่งเมตตาจิตของพวกภิกษุเหล่านั้นก็พากันยินดีต้อนรับ พร้อมทั้งให้การคุ้มครองอารักขาแก่พวกภิกษุทุกรูปผู้ปฏิบัติสมณธรรมอยู่ในราวป่าแห่งนั้น ทำให้ป่าใหญ่แห่งนั้นซึ่งมีธรรมชาติสวยงามอยู่แล้วก็เพิ่มความสงบน่ารื่นรมย์ยิ่งขึ้น ไม่มีสิ่งน่าเกลียดน่ากลัวมาปรากฏให้พบเห็นอีกต่อไป แม้เสียงมนุษย์ก็ไม่มี ไม่ว่าในส่วนไหนของป่า เมื่อได้สิ่งแวดล้อมที่ดี จิตของภิกษุเหล่านั้น ก็ได้อารมณ์เป็นหนึ่ง (ได้สมาธิเอกัคคตาจิต) พระเหล่านั้นนั่งในที่พักกลางวันและกลางคืน ทำฌานที่ได้นั้นให้เป็นบาท ทำจิตให้ย่างขึ้นสู่วิปัสสนา เริ่มพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย ในที่สุดก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ทุกรูป

จากเรื่องที่ยกมานี้ชี้ให้เห็นว่า เทวดาทั้งหมดย่อมให้การรักษาคุ้มครองท่านผู้เจริญเมตตา และในที่นี้ได้ยกกรณียเมตตสูตรมาแสดงไว้ ทั้งบาลีและคำแปลหมดทั้งสูตร ก็เพื่อให้ประกอบในการเจริญเมตตาเช่นกัน เพราะพระสูตรนี้พุทธศาสนิกชนนิยมใช้สวดมาก ที่สุดสูตรหนึ่ง โดยเฉพาะชาวพุทธในประเทศศรีลังกาจำพระสูตรนี้ได้เป็นส่วนใหญ่ แม้แต่เด็ก ๆ ก็นิยมสวดพระสูตรนี้กันมาก สำหรับในประเทศไทยนั้น พระภิกษุสามเณรใช้พระสูตรนี้สวดเป็นประจำ โดยเฉพาะในงานมงคลทุกงาน และในการออกปฏิบัติกรรมฐานก็ถือว่าการสวดพระสูตรนี้เป็นสิริมงคลและป้องกันอันตรายให้แก่ตนและผู้อื่นด้วยพลังแห่งเมตตาภาวนา

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๗

ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราไม่อาจกล้ำกรายผู้เจริญเมตตาได้ เมื่อผู้เจริญเมตตานั้นมีกำลังแห่งเมตตาอันเป็นตัวสมาธิจิตคุ้มตัวอยู่ ถึงจะได้รับอันตรายจากไฟ ยาพิษ หรือศัสตราก็พ้นจากอันตรายได้ คือสิ่งเหล่านี้แม้จะมาถึงตัวผู้เจริญเมตตา แต่ก็ไม่อาจทำอันตรายได้เลย ดังเรื่องนางอุตตราและสังกิจจสามเณรเป็นตัวอย่าง

เมตตาคุ้มครองนางอุตตรา

เรื่องย่อมีอยู่ว่า ในสมัยพุทธกาล ปุณณเศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ มีบุตรสาวอยู่คนหนึ่งชื่อว่าอุตตรา นางสำเร็จเป็นโสดาบัน ตั้งแต่ยังเป็นสาวน้อยอยู่ ปุณณเศรษฐีได้ยกธิดาให้แต่งงานกับบุตรของเศรษฐีในกรุงราชคฤห์ แต่สามีของนางไม่นับถือพุทธศาสนา เมื่อนางอยู่บ้านสามีจึงไม่ได้มีโอกาสทำบุญให้ทานเหมือนแต่ก่อน จึงส่งข่าวไปยังบิดา บอกถึงความลำบากใจของตน ที่มาอยู่ในตระกูลมิจฉาทิฏฐิ

ปุณณเศรษฐี ผู้เป็นบิดาทราบข่าวเช่นนี้ก็ไม่สบายใจเช่นกัน จึงส่งเงินไปให้ลูกสาว ๑๕,๐๐๐ กหาปณะ (เหรียญ) โดยสั่งไปว่าในนครนี้มีหญิงงามเมืองชื่อสิริมา ขอให้เจ้าไปรับนางสิริมาให้ปรนนิบัติสามีของเจ้า โดยให้เงินแก่นางสิริมาวันละ ๑,๐๐๐ กหาปณะ แล้วเจ้าจะได้มีโอกาสทำบุญให้ทาน นางอุตตราก็ได้ทำตามที่บิดาสั่ง แล้วตนเองได้บอกแก่สามี เมื่อสามียินยอมอนุญาต

แล้ว นางก็ได้โอกาสทำบุญให้ทานแก่พระภิกษุสงฆ์

ฝ่ายนางสิริมา แม้จะเป็นสตรีภายนอกที่กำหนดมาอยู่ในบ้านนั้นเพียงครึ่งเดือน แต่เมื่อปรนนิบัติสามีของนางอุตตราอย่างใกล้ชิดอยู่ ก็ลืมตัวไปว่าตนเองเป็นคนนอกที่เขาจ้างมา แต่สำคัญไปว่าตนเองเป็นเจ้าของเรือนเสียเอง แล้วเกิดความหึงต่อนางอุตตราขึ้นมา จนถึงกับผูกอาฆาตในนางอุตตรา

ในวันหนึ่ง ขณะที่นางอุตตราเที่ยวจัดแจงกิจการทุกอย่างอยู่ในโรงครัว โดยสั่งสาวใช้ให้ทำงานอย่างโน้นอย่างนี้ในครัวเป็นต้นว่า "พวกท่านจงต้มข้าวต้มอย่างนี้ จงทอดขนมอย่างนี้" เพราะนางกุลีกุจออยู่ด้วยความดีใจว่า "บัดนี้เราจักได้อุปัฏฐาก (บำรุง) พระพุทธเจ้าและฟังธรรมตั้งแต่วันนี้ไปจนถึงวันออกพรรษา"

ในขณะที่นางอุตตรากำลังจัดแจงอยู่ในโรงครัวนั้น นางสิริมาได้ลงจากปราสาทเข้าไปยังโรงครัวใหญ่ ใช้ทัพพีตักเนยใสที่กำลังเดือดพล่านอยู่ในที่ทอดขนม แล้วถือเดินมุ่งหน้าไปหานางอุตตราด้วยความมุ่งร้าย

นางอุตตราเห็นนางสิริมากำลังเดินมาพร้อมด้วยเนยใสที่กำลังเดือดพล่านเต็มทัพพีเช่นนั้นก็ทราบได้ทันทีว่า นางสิริมาจะมาทำร้ายตนเพราะความหึง แต่นางเป็นสตรีผู้มีใจสูง จึงได้แผ่เมตตาไปยังนางสิริมาว่า "หญิงสหายของเรานี้ได้ทำอุปการะแก่เรามาก จักรวาลก็แคบเกินไป พรหมโลกก็ต่ำไป ส่วนคุณของหญิงสหายของเรานี้ใหญ่มาก เราได้อาศัยนางสิริมานี้ได้มีโอกาสเพื่อถวายทานและฟังธรรม ถ้าเรามีความโกรธต่อนางสิริมานี้แล้ว

ขอให้เนยใสนี้จงลวกเรา ถ้าไม่มี ขอเนยใสนี้อย่าได้ลวกเลย” และทันใดนั้น นางสิริมาก็รดเนยใสที่เดือดพล่านลงบนร่างกายของนางอุตตรา แต่เนยใสที่รดลงไปนั้น ได้เป็นเหมือนน้ำเย็นด้วยอำนาจแห่งเมตตาของนางอุตตรา

นางสิริมาเมื่อตักเนยใสรดใส่นางอุตตรา คิดว่า เนยใสเย็นจึงไม่ได้ผล จึงไปตักเนยใสที่เดือดพล่านมาใหม่ กำลังเดินเข้าไปหานางอุตตราอีก แต่พวกทาสีของนางอุตตราเห็นเข้าเช่นนั้นต่างก็มีความโกรธแค้นจึงต่างคนต่างลุกขึ้นมาจากข้างโน้นบ้างข้างนี้บ้างได้พากันเข้าไปรุมทุบตีนางสิริมา โดยใช้มือบ้างเท้าบ้างทุบถีบ จนนางสิริมาล้มลงกับพื้น และนางอุตตราไม่อาจจะห้ามปรามสาวใช้เหล่านั้นได้ทัน แต่ในที่สุด นางก็ห้ามไว้ไม่ให้ทำรุนแรงต่อไปได้ในขณะที่สาวใช้เหล่านั้นกำลังยืนคร่อมนางสิริมาอยู่แล้ว นางอุตตราได้ถามนางสิริมาว่า “เธอทำกรรมหนักเช่นนี้ เพื่อประสงค์อะไร” แล้วนางก็มิได้ถือโทษอะไร แต่กลับช่วยเหลือนางสิริมาต่อไปโดยให้นางได้อาบน้ำอุ่นแล้วให้ใช้น้ำมันที่หุงอย่างดีทาตัวที่ฟกช้ำ

นางสิริมากลับรู้สึกสำนึกในความผิดของตน ที่ทำไปด้วยความริษยาและนึกถึงคุณของนางอุตตราที่ไม่ถือโทษตน แต่กลับห้ามพวกนางทาสีไม่ให้ทำร้ายตนอีก จึงได้หมอบลงแทบเท้านางอุตตราขอโทษที่ได้ล่วงเกินไป นางอุตตราก็ได้ยกโทษให้และชักชวนให้นางสิริมาได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า จนในที่สุดนางสิริมาได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า จนได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันและได้เป็นผู้อุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาที่สำคัญคนหนึ่งในสมัยพุทธกาล

พวกโจรยอมเป็นศิษย์สังกิจจสามเณร

อีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งแสดงถึงพลังจิตอันประกอบด้วยเมตตา ทำให้สามารถป้องกันอาวุธได้ คือ **เรื่องสังกิจจสามเณร** อันเป็นเรื่องที่เกิดในพุทธสมัยเช่นกัน

เรื่องย่อมีอยู่ว่า สังกิจจสามเณร เป็นสามเณรที่มีบทบาทและมีความสามารถมากรูปหนึ่งในพระพุทธศาสนา ท่านเป็นสามเณรของพระสารีบุตรเถระ สำเร็จพระอรหันต์เมื่ออายุเพียง ๗ ขวบ เท่านั้น ท่านมีประวัติที่น่าสนใจมากรูปหนึ่ง

สมัยหนึ่ง สังกิจจสามเณรได้ไปอยู่ในป่ากับพระภิกษุ ๓๐ รูป และพระภิกษุทั้ง ๓๐ รูปนี้ยังเป็นปุถุชน ออกไปปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในป่า พระสารีบุตรได้ให้สังกิจจสามเณรไปอยู่ด้วย เพราะท่านทราบด้วยญาณของท่านว่าจะมีภัยเกิดขึ้นแก่พระภิกษุเหล่านี้ที่ไปอยู่ในป่า เมื่อสังกิจจสามเณรไปอยู่ด้วยก็จะช่วยป้องกันภัยนั้นได้

เมื่อสังกิจจสามเณรอยู่ในป่ากับพระภิกษุ ๓๐ รูปนั้น ก็มีภัยเกิดขึ้นจริงๆ ตามที่พระสารีบุตรได้ทำนายไว้ คือ ได้มีพวกโจรประมาณ ๕๐๐ คน ซึ่งอยู่ในป่าแถบนั้นเช่นกัน นายโจรได้บนบานไว้กับเทวดาว่าจะฆ่าคนบูชาสังเวยเทวดา ตามลัทธิของพวกโจรบางกลุ่มในสมัยนั้น และพวกโจรก็ได้พบชายคนหนึ่ง ผู้ซึ่งเคยอาศัยพระ ๓๐ รูปนั้น แต่ได้หนีมาลำพังคนเดียว ถูกโจรจับได้แล้วพวกโจรเตรียมฆ่าบูชายัญของตน แต่ชายคนนั้นพูดว่า ข้าพเจ้าเป็นคนกินเดน เป็นคนกาลกิณี ไม่เหมาะสมที่จะทำการบูชายัญของพวกท่าน ขอให้พวกท่านจงไปจับพระคุณเจ้า ๓๑ รูป ซึ่งออก

บวชจากสกุลสูงมาฆ่าบูชายัญ ก็จะทำให้เทวดาพอใจในพลีกรรมของพวกท่าน

พวกโจรเห็นชอบ จึงได้ไปหาพระภิกษุ ๓๐ รูป และสามเณร รวม ๓๑ รูป ทั้งสังกิจจสามเณร ขอพระรูปหนึ่งสำหรับทำพลีกรรมบูชายัญ พระภิกษุทั้ง ๓๐ รูปต่างอาสาสมัครให้โจรจับตนไปฆ่าแทนพระที่เป็นเพื่อนกัน สังกิจจสามเณรก็อาสาสมัครให้โจรจับตนไปฆ่าแทน พระภิกษุทั้ง ๓๐ รูปห้ามว่า "ไม่ได้ เราทั้งหมดแม้ถูกฆ่ารวมกันก็จะไม่ยอมให้เธอผู้เดียวถูกฆ่า เพราะเหตุว่าเธอเป็นสามเณรของพระธรรมเสนาบดี สารีบุตรเถระ ถ้าพวกเราสละเธอไปให้พวกโจรฆ่า พระเถระจะติเตียนพวกเราได้"

สังกิจจสามเณรก็เรียนว่า "ท่านครับ พระพุทธเจ้าส่งท่านทั้งหลายไปยังสำนักพระอุปัชฌายะ (พระสารีบุตร) ของผมก็ดี พระอุปัชฌายะของผมส่งผมมากับพวกท่านก็ดี ได้เห็นเหตุอันนี้แล้วจึงส่งมา ขอท่านทั้งหลายจงอยู่เถิด กระผมจะไปกับพวกโจรเอง" แล้วสามเณรก็ไปกับพวกโจร

พวกโจรนำสามเณรไปพักไว้ที่แห่งหนึ่ง แล้วไปทำกิจทั้งปวงเกี่ยวกับพลีกรรม มีการก่อไฟ เสียบหลาว เป็นต้น เมื่อเสร็จแล้ว หัวหน้าโจรก็ชักดาบอันคมกริบเดินเข้าไปหาสามเณรในขณะที่สามเณรนั่งเข้าฌานมั่นอยู่ หัวหน้าโจรแกว่งดาบฟันลงไปที่คอสามเณร แต่ดาบกลับงอเอาคมกระทบคมอย่างน่าประหลาด หัวหน้าโจรคิดว่าตนฟันไม่ดี จึงดัดดาบให้ตรงแล้วประหารลงไปอีก ในคราวนี้ก็เช่นกัน ดาบไม่อาจทำอันตรายสามเณรแต่ประการใดเลย แต่ได้ม้วนร่นไปถึงโคนดาบดังใบตาล

ม้วนด้วยอำนาจพลังฌานของสามเณร

หัวหน้าโจรเห็นปาฏิหาริย์เข้าเช่นนี้ก็มาคิดว่า เมื่อก่อนดาบของเราตัดต้นเสาหรือตอไม้ตะเคียนเหมือนกับตัดหยวกกล้วย แต่บัดนี้ดาบของเรางอไปครั้งหนึ่ง พอครั้งที่สองเป็นเหมือนใบตาลม้วน ดาบนี้ไม่มีเจตนายังรู้คุณของสามเณรได้ แต่เราเป็นคนยังไม่รู้

เมื่อนายโจรคิดได้ดังนี้แล้ว ก็ทิ้งดาบลงที่พื้นดินแล้วหมอบลงแทบเท้าของสามเณรแล้วพูดว่า "ท่านครับ พวกผมเข้ามาตั้งตัวเป็นโจรอยู่ในดงนี้ก็เพราะต้องการทรัพย์ พวกบุรุษแม้ตั้งพันคน เห็นพวกกระผมแต่ไกลยังสั่น ไม่อาจพูดแม้เพียง ๒-๓ คำได้ แต่สำหรับท่านแม้ความสะดุ้งก็มิได้มี หน้าตาของท่านผ่องใสดังทองคำในปากเบ้า และเหมือนดอกกรรณิการ์ที่แย้มบาน เพราะเหตุไร"

สามเณรอธิบายให้ทราบถึงเหตุที่ท่านไม่กลัวแล้วแสดงธรรมแก่พวกโจร จนพวกโจรทุกคนเลื่อมใส ยอมตัวเป็นศิษย์และเลิกอาชีพเป็นโจร ขอบวชในพระพุทธศาสนากับสังกิจจสามเณร และสามเณรก็บวชให้เป็นสามเณรหมดทุกคน แล้วได้พาสามเณรทุกรูปที่บวชใหม่นั้นไปเยี่ยมพระภิกษุ ๓๐ รูป ให้ทุกท่านได้สบายใจ แล้วได้พาสามเณรทั้ง ๕๐๐ รูปไปเฝ้าพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงปรารภเรื่องนี้ จึงตรัสว่า "ผู้ที่ตั้งอยู่ในศีลแล้วมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวในบัดนี้ ประเสริฐกว่าการที่พวกท่านเป็นโจรทำโจรกรรม แม้จะมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี" แล้วพระองค์ตรัสเป็นพระคาถาไว้ในคัมภีร์ธรรมบทว่า

"ก็ผู้ใดทุศีล มีใจไม่ตั้งมั่น พึงมีชีวิตอยู่ถึงหนึ่งร้อยปี แต่ความเป็นอยู่เพียงวันเดียวของท่านผู้มีศีล มีฌาน ย่อมประเสริฐกว่าการมีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี ของผู้นั้น"

[อรรถกถาธรรมบท ภาค ๔/๑๓๖]

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๘

ผู้เจริญเมตตา **จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว** คือใครก็ตามที่ทำสมาธิ ถ้าจิตมีเมตตาคืออยู่ด้วยเมตตาแล้ว จิตจะตั้งมั่นได้รวดเร็ว ไม่มีการเฉื่อยชา

เพราะฉะนั้น ในการเจริญจิตตภาวนาในพระพุทธศาสนา ท่านจึงสอนให้ทำกิจเบื้องต้นของตนเสียก่อนประการหนึ่ง ด้วยการเจริญเมตตาเพื่อกำจัดพยาบาท เป็นต้น

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๙

ผู้เจริญเมตตา **ย่อมมีผิวหน้าผ่องใส** คือใบหน้าของผู้อยู่ด้วยเมตตานั้น ท่านกล่าวว่า ผิวพรรณผ่องใสเหมือนดังลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ แม้ผิวพรรณโดยทั่วไปก็เปล่งปลั่งผ่องใส มีน้ำมีนวล ทำให้น่ารักน่าเข้าใกล้ แต่คนที่ขาดเมตตามักมีความโกรธเป็นประจำ หน้าตาจะหมองคล้ำ ผิวพรรณไม่ผ่องใส ทำให้เป็นคนแก่เร็ว หรือหม่นหมอง ดูเป็นคนแก่เกินวัย ก็เพราะขาดน้ำคือเมตตาคอยชโลมจิตใจนั้นเอง

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๑๐

ผู้เจริญเมตตา **ไม่หลงตาย** คือคนที่เจริญเมตตานั้น เมื่อเวลาจะตายก็มีสติดี ไม่หลงฟั่นเฟือน แต่คนที่ไม่ได้ฝึกจิต บางคนหลงมากเมื่อจวนจะตาย จนจำอะไรค่อยไม่ได้ เช่น กินแล้วว่าไม่ได้กิน หรือบางครั้งแม้แต่ลูกหรือคนสนิทของตนเองก็จำไม่ได้ แต่คนเจริญเมตตาไม่เป็นอย่างนั้น ย่อมมีสติดี ไม่หลง ไม่ฟั่นเฟือน แม้ในเวลาเมื่อจวนจะตาย

คนที่มักจะหลงลืมหรือจำอะไรไม่ค่อยได้ เมื่อเข้าสู่วัยชรามักจะหลงลืมที่ทางการแพทย์ในปัจจุบันเรียกว่าเป็นโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งมีอยู่มากในหมู่มนุษย์ อาจจะเป็นเพราะกรรมเก่าในอดีตก็ได้ แต่คนที่เจริญเมตตาเป็นประจำจนจิตสงบจะไม่เป็นอย่างนั้น ย่อมไม่หลงแม้เวลาใกล้ตาย

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ป้องกันการหลงตายมีอยู่ ๓ อย่างเท่าที่ทราบ คือ **การเจริญเมตตา การเจริญมรณสติ และฝึกจิตให้มีสติอยู่เสมอ** โดยเฉพาะคนที่เจริญมรณสติอยู่เป็นประจำนอกจากจะไม่หลงตายแล้ว ยังสามารถรู้วันตายของตนอีกด้วย

อานิสงส์ของเมตตา ข้อที่ ๑๑

คนเจริญเมตตาถึงขั้นได้ฌาน ถ้ายังไม่บรรลุธรรมเบื้องสูง คือพระอรหัต เมื่อตายจากโลกนี้ **ก็ไปบังเกิดในพรหมโลก** ข้อนี้หมายถึงท่านผู้ได้ฌานโดยเฉพาะ และเมื่อใกล้จะตายนั้น ฌานยังไม่เสื่อม จึงไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมโลกได้ ถ้าฌานเสื่อมเสียแล้ว หรือปุถุชนที่ยังไม่ได้ฌาน เมื่อตายจากโลกนี้ก็กลับมายังโลก

นี้ใหม่ หรือไปเกิดในภพอื่นตามกรรมของตน คือถ้าทำกรรมชั่วก็ไปเกิดที่ชั่ว ถ้าทำดีก็ไปเกิดที่ดี แต่คนเที่เจริญเมตตาจิตเป็นประจำนี้ แม้ไม่ได้ถึงขั้นฌาน เมื่อตายจากโลกนี้ไปก็ไปบังเกิดในที่ดีมีความสุขอย่างแน่นอน เช่น เกิดในสวรรค์ชั้นฉกามาพจร ๖ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็เกิดในที่ดีมีความสุข เพราะมีจิตผ่องแผ้วหรือเพราะผลแห่งการเจริญเมตตา

การพิจารณาอานิสงส์ของเมตตาทั้ง ๑๑ ข้อนี้ ย่อมทำจิตให้สงบจากความแค้นเคืองได้ในข้อใดข้อหนึ่ง ในเมื่อพิจารณาทุกข้อบ่อยๆ จากอานิสงส์ของเมตตาทั้ง ๑๑ นี้ ท่านผู้อ่านจะเห็นแล้วว่าอานุภาพของเมตตามีมากเพียงไร

๘. ถ้าความแค้นเคืองยังไม่ระงับให้ทำการแยกธาตุ

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาถึงอานิสงส์ของเมตตาแล้ว ถ้าความแค้นเคืองยังไม่ระงับ ท่านสอนให้ทำการแยกธาตุ คือ แยกร่างกายของคนเรานี้ออกเป็นส่วนๆ ให้เห็นว่าไม่มีส่วนใดในร่างกายของศัตรูนั้นที่น่าจะเป็นที่ตั้งแห่งความโกรธแค้นได้ โดยเตือนตนพร้อมด้วยการแยกธาตุว่า

"เฮ้ย เจ้าขี้โกรธ อย่างไรกัน ก็เมื่อท่านโกรธผู้นี้ จะโกรธส่วนไหนของเขา คือ จะโกรธผม หรือจะโกรธขน หรือจะโกรธเล็บในอาการ ๓๒ ในร่างกาย ท่านจะโกรธส่วนไหนของเขา" หรือว่าในบรรดาธาตุ ๔ อันก่อเข้าเป็นร่างกายนี้ ท่านจะโกรธส่วนไหนหรือ จะโกรธธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ หรือว่าโกรธธาตุลม

หรือว่าในบรรดาขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวศัตรูนี้ ท่านจะโกรธส่วนไหนของเขา คือ

จะโกรธรูปขันธ์ หรือเวทนาขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์ หรือจะโกรธมโนธาตุ หรือมโนวิญญาณธาตุ เป็นต้น ของเขา”

ก็เมื่อทำการแยกธาตุอยู่อย่างนี้แล้ว ความโกรธแค้นก็จะหาที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ เพราะหาส่วนที่จะโกรธไม่ได้ เหมือนเมล็ดพันธุ์ผักกาด ไม่มีที่ตั้งบนปลายเหล็กแหลม และเหมือนลวดลายอันวิจิตรไม่มีที่ตั้งในอากาศฉะนั้น

เมื่อพิจารณาแยกธาตุอย่างนี้บ่อย ๆ ความแค้นเคืองก็อาจจะสงบระงับไปได้ในที่สุด

๘. ถ้ายังไม่หายแค้นเคืองให้ทำการเผื่อแผ่

เมื่อพิจารณาแยกธาตุแล้ว ถ้าความแค้นยังไม่ระงับ ก็ให้ทำการเผื่อแผ่ คือแบ่งปันหรือให้ของของตนแก่ศัตรูนั้นบ้าง รับของศัตรูที่ให้ตนบ้าง เมื่อทำอย่างนี้บ่อย ๆ ความอาฆาตในผู้นั้น ย่อมลดน้อยลง หรือระงับได้ทีเดียว

เพราะว่า การให้ (ทาน) ย่อมผูกไมตรีกันและกันไว้ได้ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของผู้รับ เพราะทานมีอานุภาพมาก ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า

> **“ทานเป็นเครื่องฝึกคนที่ฝึกไม่ได้ ทานยังประโยชน์ทุกอย่างให้สำเร็จ ผู้ให้ (ทายก) ย่อมบันเทิงด้วยการให้ ฝ่ายผู้รับ (ปฏิคาหก) ก็ย่อมถนอมน้ำใจผู้ให้ด้วยการกล่าวปิยวาจา”**

เมื่อผู้ปฏิบัติทำการเผื่อแผ่อยู่อย่างนี้บ่อย ๆ ความแค้นเคืองย่อมสงบระงับได้ในที่สุด

เมื่อไม่มีความแค้น หายโกรธในศัตรูของตนได้แล้ว จิตก็ย่อมแผ่ไปด้วยอำนาจเมตตาแม้ในศัตรูนั้นได้ เหมือนอย่างที่แผ่ไปในคนที่รักหรือคนที่รักยิ่ง หรือในคนที่เป็นกลางๆ

เมื่อความแค้นเคืองสงบแล้วต้องขยายแดนให้กว้าง

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญเมตตาบ่อยๆ เพิ่มพูนให้ตนเป็นผู้มีใจสม่ำเสมอในคนทั้ง ๔ จำพวก คือ **คนเป็นที่รัก คนเป็นที่รักยิ่ง คนกลางๆ และคนมีเวร** พึงทำเมตตาให้ขยายแดนกว้างไกลออกไป จนทำให้มีความเมตตาในคนทั้ง ๔ จำพวกนั้นเท่าๆ กัน ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ที่เรียกว่า **"สีมสัมเภท คือ ความเป็นผู้มีจิตเสมอ ในคนทุกจำพวก"**

ลักษณะของสีมสัมเภทในการเจริญเมตตานี้ ก็คือ เมื่อตัวเรากำลังนั่งอยู่ในหมู่คนทั้ง ๔ จำพวก คือ คนเป็นที่รัก คนเป็นที่รักยิ่ง คนกลางๆ และคนที่เป็นศัตรู ถ้าหากว่าพวกโจรพากันมาแล้วถามเราว่า "ข้าพเจ้าต้องการเอาคนหนึ่งใน ๔ คนนี้ เพื่อฆ่าเอาเลือดในลำคอทำการบวงสรวง" ก็ในเวลาคับขันเช่นนี้ ถ้าเราคิดว่า "จงเอาคนโน้น หรือจงเอาคนนี้" ก็ยังไม่จัดว่าได้ทำสีมสัมเภท คือ ยังโอนเอนอยู่ ยังทำจิตให้เสมอในทุกคนไม่ได้ เพราะเมื่อตนยังปรารถนาดีต่อคนที่เหลือ ต่อเมื่อใดตนไม่เห็นใครแม้สักคนหนึ่งในจำนวนคนทั้ง ๔ คนนั้น ที่จะพึงให้พวกโจรนำไปฆ่า เมื่อนั้นจิตชื่อว่าย่อมเป็นไปสม่ำเสมอทีเดียวในคนทุกจำพวก เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตาทั้งในพระราหุลและพระเทวทัตเสมอกัน และในสัตว์โลกทุกประเภทก็เสมอกันหมด ไม่มีการแตกต่างกันเลย ผู้นั้นชื่อว่าได้กระทำสีมสัมเภท คือ ได้ทำลายเขตกำหนด

เสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าแผ่จิตไปในสัตว์ทั้งปวง ในโลกทั้งปวงให้เสมอกันด้วยเมตตา

เมื่อผู้ปฏิบัติทำสีมสัมเภทดังกล่าวมาแล้ว เจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลายอยู่บ่อย ๆ มุ่งไปยังสัตว์นั้น ๆ ด้วยเมตตา โดยทำสัตว์นั้นให้เป็นนิมิต (แผ่เมตตาไปยังบุคคลใดบุคคลหนึ่ง บุคคลนั้นจัดเป็นนิมิตรของเมตตาจิต) จิตก็ย่อมเกิดความสงบ เยือกเย็นและย่อมบรรลุอัปปนาในที่สุด แม้ไม่อาจจะบรรลุถึงขั้นอัปปนาแต่จิตก็จะสงบเยือกเย็นขึ้น และได้รับผลดีเป็นอันมากจากการเจริญเมตตา

ฉะนั้น ผู้เป็นบัณฑิต พึงเจริญเมตตาเป็นประจำ เพราะมีผลดีเป็นอันมาก ทั้งแก่ตนเองและสังคมโดยส่วนรวม ก็จะไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์นับถือพระพุทธศาสนา.

๔. อุปนาหะ
การผูกโกรธ

เมื่อพูดถึงความโกรธแล้ว พอมาพูดถึงอุปนาหะ ความผูกโกรธไว้ รู้สึกว่าแทบจะไม่มีเรื่องมากที่จะต้องอธิบายเรื่องอุปนาหะแล้ว เพราะว่าเป็นกิเลสที่แตกกอออกจากโกธะนั่นเอง แต่คนทั่วไปก็ไม่ค่อยเข้าใจชัดเรื่องกิเลสตัวนี้ ซึ่งซ่อนอยู่ในใจของเรา คือ การผูกโกรธ มองดูแล้วว่า กิเลสข้อนี้จะไม่มีอันตรายมาก แต่ถ้าดูให้ลึกซึ้งก็มีอันตรายเหมือนกัน

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ในบรรดาอุปกิเลส ๑๖ ข้อ ที่ทำใจเราให้เศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ไม่เบิกบาน ไม่ประภัสสร มีอยู่ ๑๖ ชนิด ใน ๑๖ ชนิดนั้น เป็นความโลภเสียข้อเดียว คือ ข้อแรก เป็นลักษณะของโทสะเสีย ๓ ข้อ คือ ข้อที่ ๒ ได้แก่ **พยาบาท ความผูกใจเจ็บ** ข้อที่ ๓ คือ **โกธะ ความโกรธ** และข้อที่ ๔ คือ **อุปนาหะ ความผูกโกรธเอาไว้** จึงเห็นได้ชัดว่า ในอุปกิเลส ๑๖ นี้ เป็นเรื่องของโลภะ คือโลภเพียงข้อเดียว เป็นเรื่องของโทสะ คือ กิเลสประเภทโทสะ เสีย ๓ ข้อ ตั้งแต่ข้อที่ ๕ เป็นต้นไปจนถึงข้อ ๑๖ เป็นลักษณะของโมหะ แสดงว่าโมหะนี้เป็นกิเลสที่ลึกและมีความสลับซับซ้อนมากเหลือเกิน ส่วนกิเลสคือโลภะนั้นไม่ค่อยมีเรื่องที่จะต้องอธิบายมาก เพราะเห็นชัดอยู่ว่าโลภอยากได้ไม่มีอะไรแง่งอนมาก แต่ตัวที่มีแง่งอนอยู่มากเพิ่มขึ้นก็คือลักษณะความโกรธ ซึ่งมีอยู่ ๓ ข้อ คือ **พยาบาท โกธะ และอุปนาหะ**

นอกจากนั้นในกิเลส ๑๖ มี ๑๒ ข้อ เป็นลักษณะของโมหะหมด

ในตอนนี้จะพูดถึง **อุปกิเลส ข้อที่ ๔ คือ อุปนาหะ การผูกโกรธ** อันเป็นลักษณะของความโกรธเหมือนกัน ถ้าจะถามเราทั้งหลายว่า เราแยกออกไหม ระหว่างกิเลสที่เป็นประเภทของความโกรธ ซึ่งมีอยู่หลายชนิด

เท่าที่ทราบอุปกิเลสที่อยู่ในเครือของความโกรธนั้น มีอยู่ ๖ ชนิด คือ

อรติ คือ ความไม่พอใจ เมื่อจิตเริ่มโกรธ ไม่พอใจ ท่านเรียกอรติ ส่วนมากเรามักจะแปลกันว่าฉุน คือรู้สึกว่า ไม่พอใจแล้ว ถ้าระงับความไม่พอใจไว้ไม่ได้ มันจะพุ่งตัวเป็น ปฏิฆะ

ปฏิฆะ คือ การกระทบกระทั่งจิต คือ ขุ่น ขุ่นใจแล้ว นี่คือปฏิฆะ ถ้าจะดูต้นตอของกิเลสจริง ๆ ส่วนมากท่านให้ดูแค่ปฏิฆะ จะไม่ลึกลงไปถึง อรติ คือไม่พอใจ ต้นเหตุของความโกรธนั้น ท่านจะเอาแค่ปฏิฆะ แต่ถ้าดูให้ลึกลงไปอีกก็ถึงอรติ คือไม่พอใจ ที่เรียกว่าฉุน ถ้าระงับความไม่พอใจคือฉุนไว้ไม่อยู่ มันจะกลายเป็นปฏิฆะ แปลว่า การกระทบกระทั่งจิต เป็นสายของความโกรธข้อที่ ๒ ถ้าระงับปฏิฆะไว้ไม่อยู่ จะเกิดเป็นโกธะ ความโกรธ

โกธะหรือความโกรธ คนไทยมักจะเรียกว่า **“โมโห”** ที่จริงคำว่าโมโหนั้น มันผิดภาษา เพราะโมโหคือโมหะ คือหลง แต่คนไทยเรียกว่าโมโห ภาษาคนกับภาษาธรรมนี้ไม่เหมือนกัน ฉะนั้น ท่านอาจารย์พุทธทาส จึงมักกล่าวว่า ภาษาคนอีกแบบหนึ่ง ภาษาธรรมอีกแบบหนึ่ง อย่างเช่น ในภาษาคน คำว่า โมโห นี้หมายถึง

โกรธ แต่ในภาษาธรรม โมโหนี้ หมายถึงหลง

คำว่า **"อิจฉา"** ในภาษาธรรม หมายถึงความอยากได้ แต่ในภาษาคน คำว่า อิจฉา หมายถึงริษยา

ในภาษาคน คำว่า มานะ หมายถึงอดทน แต่ภาษาธรรม มานะ หมายถึงถือตัว

คำว่า **"เวทนา"** ภาษาคน พูดว่า **"เวดทะนา"** แปลว่า **"สงสาร"** แต่ภาษาธรรม คำว่า เวทนา หมายถึงเสวยอารมณ์

คำว่า **"สัญญา"** ภาษาธรรม หมายถึงจำได้ หมายรู้ แต่สัญญา ในภาษาคนมีความไปต่างหาก เช่น บอกว่า "สัญญากันไว้แล้ว ตกลงกันไว้แล้ว" จึงเป็นคนละเรื่องกันเลย เพราะฉะนั้นต้องเข้าใจ

คำว่า โมโห ภาษาไทย คือ ความโกรธนั่นเอง แต่ถ้าภาษาธรรม **"โกธะ"** แปลว่า โกรธ คือ แปลภาษาบาลี เป็นภาษาสันสกฤตนั่นเอง โกธะเป็นภาษาบาลี โกรธเป็นภาษาสันสกฤต เพราะฉะนั้น โกธะ แปลว่า โกรธ ที่จริงก็เป็นภาษาหนึ่ง มาแปลไปเป็นอีกภาษาหนึ่ง ไม่ใช่ไทยเสียด้วยซ้ำ อย่างเช่น คำว่า สัตถา แปลว่าพระศาสดา แต่ที่จริง ภาษาไทย แปลว่า ครู เมื่อสัตถาแปลว่าพระศาสดา เป็นการแปลภาษาบาลีเป็นสันสฤต ที่จริง ฟังดูแล้วก็คล้ายๆ กันอยู่ นี้ก็เช่นกัน โกธะเป็นภาษาบาลี แปลว่า โกรธซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต คำว่าโกรธนี้ปัจจุบัน คนพูดกันมากแล้วความโกรธนั้นถ้าแปลเป็นไทยจริงๆ ก็แปลว่า เดือดดาล หรือความไม่พอใจ คนโกรธแล้ว จะหน้าบึ้ง นี้เป็นกิเลสที่พุ่งมาจากปฏิฆะตัวโกรธนี้เองจะแตกกอออกไปเป็นอุปนาหะ คือ ผูกโกรธไว้ มัน

แตกกอออกไป ถ้าเป็นต้นไม้ ก็คือแตกกิ่งออกไป กิ่งของมันออกไปเป็นอุปนาหะ แต่กิ่งตัวนี้รู้สึกว่าเป็นกิ่งที่มีความสำคัญมากอยู่ เพราะมันแยกตัว แยกสาขาออกไป มันไม่มีความร้ายแรงเท่ากับโกธะทีเดียว เพียงแต่ผูกโกรธเท่านั้นเอง ถ้าระงับโกธะไว้ไม่อยู่ มันจะกลายเป็นกิเลสตัวที่ ๕ คือ โทสะ

โทสะ คือ เกรี้ยวกราด คือ โกรธมากนั่นเอง อาจจะด่า อาจจะทุบตี อาจใช้มีด ใช้มือ หรือใช้ปืน ถ้าระงับโทสะไว้ไม่อยู่ เพราะมันโกรธมาก คนมีโทสะนี้เห็นชัด คือ มือสั่น ปากสั่น แสดงว่า โทสะแรงแล้ว ถ้าระงับไว้ไม่อยู่ ก็จะกลายเป็นพยาบาท

พยาบาท คือผูกใจเจ็บ ปองร้าย อยากฆ่า อยากทำลายมันเลย พอกลายเป็นพยาบาทแล้ว ก็เป็นทุจริตทันที เป็นอกุศลคือเป็นบาปทันที แต่ถ้ายังอยู่แค่โทสะ บาปอาจจะไม่แรง ยังไม่เป็นอกุศลกรรมบถ เมื่อใดโทสะพุ่งตัวขึ้นเป็นพยาบาท จะกลายเป็นอกุศลกรรมบถทันที เป็นบาปแล้ว และถ้าหากว่า ฆ่าเขาไม่ได้ หรือฆ่าเขาแล้ว แต่ยังไม่หายแค้น จึงผูกอาฆาตเอาไว้ มันก็กลายเป็นเวร ซึ่งเป็นกระแสของความโกรธที่รุนแรงมาก

จะเห็นแล้วว่า เครือของกิเลสตัวนี้ มีชื่อเรียกถึง ๗ อย่าง คือ

๑. **อรติ** คือ ไม่พอใจ หรือฉุน

๒. **ปฏิฆะ** คือ กระทบกระทั่งจิต หรือขุ่น พุ่งตัวขึ้นเป็น โกธะ

๓. **โกธะ** คือ โกรธ หรือโมโห หรือเดือดดาล หรือหน้าบึ้ง มือสั่น ใจสั่น

๔. อุปนาหะ คือ โกรธ แล้วผูกโกรธไว้เป็นอุปนาหะ
๕. โทสะ พุ่งมาจากความโกรธ
๖. พยาบาท พุ่งมาจากโทสะ
๗. ผูกเวร พุ่งมาจากพยาบาท

ถามว่า กิเลสสายนี้เคยเกิดกับเราบ้างไหม เราเคยมีบ้างไหม อรติ ไม่พอใจมีไหม

แล้วก็เป็นปฏิฆะกระทบกระทั่งจิต รู้สึกขุ่นมีไหม

เกิดความโกรธแล้วหน้าบึ้ง เดือดดาล

ผูกโกรธมีบ้างไหม

มีโทสะ เกรี้ยวกราดมีบ้างไหม คำตอบก็คงมี แต่พวกเราบางคนไม่ค่อยมีโทสะ เกรี้ยวกราด นาน ๆ จะเจอ แต่ถ้ายังเจออยู่แสดงว่า เข้าวัดมานาน ก็ยังไม่ถึงไหน แต่ถ้ากลายเป็นพยาบาทอันนี้ก็เป็นบาปแล้ว เป็นบาปประจำวันทีเดียว เพราะมันพยาบาทแล้ว อยากจะฆ่าเขาให้ได้ ถ้ากลายเป็นเวรแล้วก็ไม่ควรเรียกตนเองว่าชาวพุทธเลย เพราะว่าทิ้งคำสอนหลักของพระพุทธเจ้าเสียแล้ว

ในตอนนี้ จะพูดถึงอุปนาหะ ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของความโกรธ ที่จริงแล้ว ก็คือโกรธนั่นเอง แต่ว่ามันเป็นแขนงหนึ่ง มันไม่ใช่ตัวใหญ่ ซึ่งผู้อธิบายธรรมะบางท่าน อย่างเช่น **พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์** ได้เปรียบเทียบว่า อุปนาหะมองดูคล้าย ๆ กับว่าพระครูที่เป็นฐานาของเจ้าคุณ[๑]

---

๑ ใครที่เป็นพระราชาคณะ เขาเรียกเจ้าคุณ ถ้าศัพท์ทางการเรียกว่าพระราชาคณะ แต่ชาวบ้านทั่วไปเรียกว่าเจ้าคุณ ทำไมจึงเรียกพระราชาคณะ เป็นคณะของพระราชาไปอย่างไร แท้ที่จริง คำว่า “พระราชาคณะ” ของเดิมมาจาก

ตำแหน่งฐานานี้ คือ กิ่งก้านที่แตกออกจากพระราชานั่นเอง แต่บางทีฐานา กลับใหญ่กว่าพระราชาคณะอีก เช่น เป็นพระครูใบฎีกา พระครูสมุห์ บางทีก็ใหญ่กว่าเจ้าคุณเสียอีก เปรียบเทียบเหมือนอุปนาหะเช่นกันที่แตกแขนงออกจากความโกรธ บางทีก็ใหญ่กว่าความโกรธเสียอีก บางทีความโกรธตายไปแล้ว แต่อุปนาหะยังไม่ตาย ยังผูกไว้อย่างนั้น เหมือนกับว่าพระครูสมุห์ พระครูใบฎีกา เป็นต้น เจ้าคุณมรณภาพแล้ว พระครูสมุห์ และพระครูใบฎีกา ก็ยังเบ่งอยู่ เพราะว่าตัวเองได้รับแต่งตั้งฐานานั้นมา

คำว่า "สังฆราชาคณะ" คือ คณะของพระสังฆราช เป็นคณะทำงาน คณะผู้ปฏิบัติงานของพระสังฆราช ต่อมาภายหลัง คำว่า "สังฆะ" หายไป เหลือแต่ราชาคณะ มีความเป็นคณะของพระราชาไป บางท่านอาจจะเข้าใจผิดในศัพท์นี้ได้

พระราชาคณะมีอยู่หลายตำแหน่ง คือ ชั้นสามัญ ชั้นราช ชั้นเทพ ชั้นธรรม ชั้นเจ้าคณะรอง และชั้นสมเด็จพนะราชาคณะ ซึ่งมีอยู่ ๖ ระดับ คือตั้งแต่ชั้นสามัญ จนถึงชั้นสมเด็จพระราชาคณะเป็นอันดับที่ ๖ แต่ทุกตำแหน่ง จะสามารถตั้งฐานานุกรม (พูดย่อๆ ว่าฐานา) ได้ คำว่าตั้ง "ฐานานุกรม" คือ ตั้งพระให้มีตำแหน่งได้ เช่น พระราชาคณะชั้นสามัญสามารถจะตั้งภิกษุทั่วๆ ไปได้ถึง ๓ ตำแหน่ง คือ ๑. พระปลัด ๒. พระสมุห์ ๓. พระใบฎีกา แต่ถ้าหากว่าเลื่อนขั้นไปอีกชั้นหนึ่งเป็นชั้นราช พระปลัดก็ตาม พระสมุห์ก็ตาม พระใบฎีกาก็ตาม จะมีสิทธิเป็นพระครูขึ้นไปอัตโนมัติคือ เป็นพระครูปลัด พระครูสมุห์ พระครูใบฎีกา และมีเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งตำแหน่ง คือ **พระครูสังฆรักษ์** เมื่อตำแหน่งยิ่งสูงขึ้นก็มีตำแหน่งฐานานุกรมเพิ่มขึ้นคือ ชั้นเทพมี ๕ ตำแหน่ง ชั้นธรรมมี ๖ ตำแหน่ง ชั้นพรหมมี ๘ ตำแหน่ง ชั้นสมเด็จพระราชาคณะมี ๑๐ ตำแหน่ง สมเด็จพระสังฆราช มีฐานานุกรมถึง ๑๕ ตำแหน่ง อย่างเช่นตำแหน่ง ปลัดซ้าย ปลัดขวา เป็นพระราชาคณะทั้ง ๒ ตำแหน่ง

เพราะฉะนั้น อุปนาหะ ผูกโกรธนี้คืออย่างไร ใครที่เคยผูกโกรธไว้ จะเห็นชัด การผูกโกรธนี้ เวลาเกิดขึ้น จะทำให้จิตใจของคนนั้นขุ่นมัว แต่มันต่างจากความโกรธ คือ อุปนาหะ เป็นอาการที่ออกจากความโกรธ แต่เมื่อเป็นอุปนาหะแล้วเกิดแตกต่างกัน ท่านแยกชื่อไว้ต่างหากเหมือนกัน แต่แยกออกจากกันลำบาก ต่างกันในที่นี้ก็คือ โกรธ อยากจะทำร้าย อยากจะทำอะไรต่อคนอื่น เพราะมันโกรธ แต่อุปนาหะ เป็นเพียงแต่ผูกใจเจ็บ ไม่อยากจะทำร้ายเขา ไม่อยากจะพูดกับเขา ไม่อยากจะคุยกับเขาเท่านั้น ไม่อยากจะว่าเขา แต่เพียงผูกโกรธเท่านั้นเอง คือ ผูกโกรธนั้นเป็นตัวใหญ่ อาจจะพุ่งตัวขึ้นไปเป็นโทสะ อาจจะทำร้าย อาจจะเคืองขุ่นมากมาย แต่ว่า อุปนาหะ ผูกโกรธนี้ ไม่ทำร้ายอะไรเขา เป็นเพียงแต่ผูกไว้ ไม่อยากจะพูดกับเขา ไม่อยากจะเจอหน้าเขา เห็นหน้าก็ต้องบึ้งเข้าหากัน บางทีเขาเรียกว่า บึ้งเข้าหากัน นี่คือผูกโกรธ เคยเห็นคนบึ้งเข้าหากันบ้างไหม นี่เขาเรียกว่าผูกโกรธเอาไว้ บางคนว่า "ตึง" อุปนาหะนี่คือตึง เดี๋ยวนี้มันตึงๆ กันนะ คนบางคน คำว่า ตึง เป็นภาษาไทย ตึงนี่ไม่ใช่เชือกตึง แต่มันเป็นตัวความโกรธที่ไปตึงไว้ คือ อุปนาหะ

เขายกตัวอย่างว่า เด็ก เวลามันตึงกัน เขามีวัฒนธรรม แต่ผู้ใหญ่ตึงกันไม่มีวัฒนธรรม เด็กเวลามันแย่งของ มันทำอะไร จะบอกว่า "นี่เขาโกรธแล้วนะ" บอกเพื่อนอย่างนี้ แล้วก็ไม่พูดกัน บางทีพูดกระแทกเสียงนิดๆ แล้วก็ไม่พูดกัน นี่เด็กๆ จะมีวัฒนธรรม เมื่อเวลาตึงกัน แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่ถ้าโกรธ ถึงกับไม่มองหน้ากันเลย หันหน้าหันหลัง บางทีเดินเฉียดกันในที่คับแคบ ก็

รู้สึกอึดอัดเต็มที ที่เจอหน้าคนที่เราไม่พอใจ มันเป็นอย่างนั้นไปได้

คนส่วนมากบางคน มักจะตึงกัน พอตึงแล้ว ก็ไม่พูดกัน คนในกรุงเทพ ส่วนมาก ถ้าเราเจอ วัฒนธรรมตึงจะไม่เหมือนกับคนบ้านนอก คนในกรุงเทพ ถ้าหากว่าตึงกันแล้ว ผูกโกรธกันแล้ว ไม่อยากจะพูดกัน เจอหน้าก็เฉย แต่คนบ้านนอก บางแห่งพอตึงกันแล้ว พูดมากเสียด้วย แต่เดี๋ยวนี้คนบ้านนอกบางคนก็ได้วัฒนธรรมจากกรุงเทพ ตึงกันก็ไม่อยากจะพูดกันก็มี แต่ถ้าของเดิมแล้วจะพูดมาก ชอบพูดมาก มันตึงกัน

โทษของอุปนาหะมีมากอย่างไร คนที่มันตึงมันโกรธกันมีโทษอย่างไร ถ้าจะว่ากันจริง ๆ แล้วก็มีมาก เพราะว่ามันตึง มันโกรธกัน ทำให้ใจตกระดับต่ำลงไป จริงอยู่ ความผูกโกรธนี้ ไม่อยากจะทำร้ายเขา ไม่อยากจะด่าเขา ไม่อยากทุบตีเขา เป็นแต่เพียงว่าผูกโกรธกันไว้ บางทีที่ผูกโกรธ ไม่ใช่ใครกับใครเลย หากพี่กับน้องก็มี ผูกโกรธกันไว้ จะไม่เผาผีกันเสียด้วยซ้ำ ผูกโกรธกันไว้ บางทีก็เป็นสามีกับภรรยาแท้ ๆ ผูกโกรธกันไว้ ผูกกันไว้อย่างนั้น บางทีก็อยากจะดี แต่ไม่ค่อยกล้าจะดี เลยบางที จะพูดก็ไม่กล้าพูด กลัวจะเสียเชิง สามีกับภรรยา หรือว่าพี่กับน้อง กลัวจะเสียเชิง บางทีก็เลยใช้วัวบ้างใช้ควายบ้างเป็นตัวแทน เขาเรียกว่าใช้**ไอ้ทุย** ใช้ไอ้ทุยเป็นตัวแทน เพื่อจะได้หายโกรธ อย่างนี้ก็มี

พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ เล่าไว้ว่า สามีภรรยาคู่หนึ่ง โกรธตึงกันมาก เลยใช้ให้ไอ้ทุยเป็นทูต ไอ้ทุยเป็นชื่อของควายไปแล้ว ตามชื่อเพลงร้องของ**รวงทอง ทองลั่นทม** ซึ่งร้องเพลงไอ้ทุย อันเป็นเพลงที่ดังมากเมื่อประมาณ ๔๐ ปีมาแล้ว ภายหลังควาย

ทั่วไปก็เลยถูกเรียกว่าเป็นไอ้ทุยไปด้วย

สามีภรรยาคู่นี้ เป็นชาวนา โกรธกันจะด้วยเรื่องขัดข้องหมองใจอะไร ผู้เล่าเรื่องนี้ก็ไม่ได้บอกไว้ แต่ว่าตึงกันมาหลายปีเต็มที่แล้ว ต่างคนต่างก็ไม่พูดกัน ยิ่งนานวันเข้า ลิ้นก็ยิ่งกระด้างเข้าไปทุกที ไม่รู้จะขึ้นต้นอย่างไรถ้าหากจะพูดกัน ทั้งๆ ที่หายโกรธไปนานแล้ว แต่ยังตึงกันอยู่ ผูกโกรธกันอยู่ จะพูดก็กลัวจะเสียเชิงอยู่มาจนถึงหน้านา สองตายายก็พากันไปลงนาทั้ง ๒ คน แต่ว่าไม่พูดกัน ทั้งๆ ที่ไม่เป็นใบ้นั่นแหละ ฝ่ายสามีไถนาเสร็จแล้ว ก็อยากจะถามภรรยาว่า ควรจะหว่านข้าวสักกี่กระบุง แต่ก็ไม่กล้าจะเจรจาสถานใด พูดด้วย ประเดี๋ยวจะหาว่าง้อ ต่อไปข้างหน้าจะเคยตัว พอดีเห็นควายซึ่งมักจะเรียกกันว่า ไอ้ทุย อยู่ใกล้ๆ ผัวจึงใช้ไอ้ทุยเป็นสื่อ จึงพูดว่า "นี่ไอ้ทุย ถามเขาสิ จะให้หว่านข้าวสักกี่กระบุง"

ผัวเริ่มเจรจาผ่านไอ้ทุยไป ฝ่ายเมียก็ตอบผ่านไอ้ทุยว่า "บอกเขาสิไอ้ทุย หว่านข้าวเท่าเมื่อปีกลายก็แล้วกัน" ที่นี้ฝ่ายผัวก็ถามว่า "ก็แล้วปีกลาย หว่านเท่าไรล่ะ ไอ้ทุยถามเขาสิ จำได้หรือเปล่า" เมียก็พูดว่า "ไอ้ทุยบอกเขาสิ ตัวเองเป็นคนหว่านเองจำไม่ได้รึ หาเรื่องจะพูดกับเขาก่อน" เมียย้อนตอบกลับไป ฝ่ายผัวก็บอก "เปล่ายะ ก็พูดกับไอ้ทุยต่างหาก" เลยบอกว่า "ตัวสิอยากพูดกับเขาก่อน" ผัวว่าอย่างนั้น เมียก็ว่า "พูดกับไอ้ทุยเสียคืนนี้ก็ไปนอนกับไอ้ทุยก็แล้วกัน"

นิทานเป็นอย่างนี้ ในที่สุดก็ดีกัน นี่ใช้ไอ้ทุยเป็นสื่อ มันหายโกรธไปตั้งนาน แต่ว่ายังตึงๆ กันอยู่ ไม่รู้จะทำอะไร มันผูกโกรธเอาไว้ บางทีก็หายโกรธตั้งนานแล้ว ไม่ได้ผูกโกรธอะไร จะ

ไปเผาผีก็ไม่กล้าไป เพราะเคยบอกเอาไว้แล้วว่าจะไม่เผา จะโกรธก็ไม่ได้โกรธอะไรเลย แต่ว่ามันผูกเอาไว้อย่างนั้นเอง ฉะนั้น มองดูแล้วมันก็เสียเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ก็เลิกเสีย บางคนจะเลิกก็กลัวจะเสียชื่อ เลยไม่กล้าเลิก

ท่านกล่าวไว้ว่า ผลเสียของอุปนาหะ มีหลายอย่าง คือ

๑. **ทางด้านความสงบของจิต** คือ จิตของคนที่ผูกโกรธมันขุ่นอยู่ตลอดเวลา มันไม่สบาย เมื่อเห็นหน้าคนที่ตนผูกโกรธเข้าใจมันไม่สบาย ใจมันขุ่นอยู่ตลอดเวลา เท่ากับว่าเรายอมให้ศัตรูเข้ามาตั้งสำนักงานอยู่ในใจของเรา เหมือนกับว่าให้กองทัพอื่นมาตั้งกองทัพในบ้านเรา มันอึดอัดตลอดเวลา หาความสุขไม่ได้ เพราะปล่อยให้ศัตรูคือกิเลส หรืออารมณ์เน่ามาอยู่ในใจของเรา ความผูกโกรธนี้เป็นอารมณ์เน่าชนิดหนึ่ง ซึ่งทำใจให้มัวหมอง

๒. **ทางด้านกำลังใจ** การผูกโกรธทำให้กำลังใจเสื่อมโทรมอย่างแน่นอน สังเกตดูง่าย ๆ เวลาเราเดินสวนทางกับคนที่เราไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ผูกโกรธกัน มันอึดอัดเต็มที มันไม่อยากจะมองหน้า ต้องก้มนิด ๆ ยิ่งสถานที่แคบ ยิ่งอึดอัดใหญ่ เพราะว่ามันผูกโกรธกับเขาไว้ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำอะไรให้กับเรา แต่ไม่อยากเห็นหน้าไม่อยากจะพูดจา ไม่อยากจะทำอะไร ท่านบอกว่าของเหล่านี้อึดอัดทั้งนั้น ถ้าเราเก็บเอาไว้นาน **ของเถื่อน ๑ โรคร้าย ๑ ความมุ่งร้าย ๑** ๓ อย่างนี้มีกับใครจะอึดอัด ทำให้คนนั้นเป็นคนขลาดและเป็นเจ้าทุกข์

๓. **ในด้านชีวิตความเป็นอยู่** คนที่ผูกโกรธนั้นบั่นทอนความสุขของชีวิตตลอดเวลา เพราะว่าเมื่อเก็บอารมณ์เน่าไว้ใน

ร่างกายของตน จะดีเสียเมื่อไหร่ เหมือนเมื่อเราทานเข้าไปแล้วไม่ถ่ายก็เป็นของเสียอยู่ในร่างกาย ถ่ายก็ไม่ออก ติดอยู่อย่างนั้นแหละ เมื่อมีอารณ์เน่าก็เช่นกัน ถ่ายไม่ออก มันก็อึดอัด ไม่สบายใจเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา

๔. ในด้านการงาน ด้านสังคม คนเราลงได้เป็นคนมีนิสัยโกรธ ประเดี๋ยวตึงกับลูกชาย ประเดี๋ยวตึงกับลูกสะใภ้ ประเดี๋ยวตึงกับลูกเขย ประเดี๋ยวตึงกับลูกสาว ประเดี๋ยวตึงกับคนใช้ ประเดี๋ยวตึงกับคนนั้น ประเดี๋ยวตึงกับคนนี้ แม้เป็นผู้ใหญ่ เด็กเล็กก็ดูถูกเอา เดี๋ยวโกรธคนนั้น โกรธคนนี้ มันเกือบตลอดทั้งวันเลย เป็นคนชอบผูกโกรธ หาเรื่องโกรธ หาความสุขไม่ได้ ด้านการงานก็เสีย

วิธีแก้ของความผูกโกรธ ก็ต้องแก้ให้ได้ ต้องแก้ให้ตก ซึ่งที่จริง อุปนาหะไม่ร้ายแรงมากเท่าความโกรธทีเดียว เป็นผูกโกรธเท่านั้นเอง ไม่ได้คิดทำร้ายอะไรเขา ไม่อยากให้เขาเดือดร้อน ไม่อยากทำอะไรเขา แต่ว่ามันผูกโกรธ มันไม่อยากจะพูดกับเขา เห็นว่าเขาไม่ดีอย่างนั้น แต่ว่าไม่อยากทำร้ายอะไรเขา แต่ผูกโกรธเอาไว้ ทำให้ใจมัวหมอง ก็ต้องแก้ทิฏฐิของตนเสียก่อน คือบางคนเข้าใจเอาเองว่า ถ้าเลิกโกรธก็กลัวว่า ตัวเองจะเสียเปรียบ คิดว่าตัวเองไม่เก่ง คิดอย่างนี้ก็ผิด จะเสียเปรียบตรงไหน และไม่เก่งอย่างไร เมื่อใครเขายิงลูกศรมาปักที่ตัวเรา เราถอดออกเสีย จะถือว่าเราไม่เก่งอย่างไร ให้มันปักอยู่อย่างนั้น จะถือว่าเก่งหรือ

เพราะฉะนั้น เลิกโกรธดีกว่าโกรธตั้งหลายเท่า ผูกโกรธไว้ทำไม เพราะมีแต่ทางเสีย เหมือนคนถูกลูกศรนั่นแหละ ถอนออกเสีย เสียบไว้ทำไม หรือใครเอาของไม่สะอาดปาใส่เรา

แล้วเราเก็บเอาไว้ แล้วจะถือว่าการที่เราไม่ทิ้งนี้เราเก่ง ก็โง่เท่านั้นเอง.

ดังนั้น ผู้ประพฤติธรรม จึงไม่เก็บความโกรธหรือความผูกโกรธเอาไว้ เพราะมันเป็นเครื่องเศร้าหมองของใจ เป็นสนิมในใจ ถ้าขจัดออกได้ก็นับว่าโชคดีสำหรับชีวิต ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา.

๕. มักขะ
ลบหลู่บุญคุณท่าน

ในตอนนี้จะได้พูดถึงอุปกิเลสข้อที่ ๕ คือ **มักขะ ลบหลู่บุญคุณท่าน** อุปกิเลส ๑๖ ข้อที่ ๕ คือ มักขะนี้เป็นกิเลสที่ชาวพุทธทั่วไปไม่ค่อยรู้จักมากนัก และพระสงฆ์ก็ไม่ค่อยอธิบาย ไม่ค่อยนำมาแสดงมากนัก แต่ก็เป็นกิเลสซึ่งทำใจคนที่มีกิเลสข้อนี้ให้ต่ำลงอย่างมาก เพราะลบและหลู่บุญคุณของท่านผู้มีพระคุณแก่ตน ไม่เห็นคุณของท่านผู้มีพระคุณแก่ตน ใครก็ตามถ้ามีลูกหลาน หรือผู้ที่ตนเองเคยอุปการะมา เป็นคนเนรคุณลบหลู่บุญคุณ ต่อผู้มีพระคุณแก่ตน คนนั้นก็นับว่าอาภัพ ผู้มีลูกหลานหรือผู้ที่ได้รับอุปการะจากตน ลบหลู่บุญคุณตนเสีย แต่การจะเป็นอย่างนี้ได้ คนนั้นก็อาจจะเคยลบหลู่บุญคุณ แห่งผู้มีพระคุณแก่ตนมาก่อน จึงมีลูกหลานหรือ ผู้ที่ตนให้อุปการะมาลบหลู่บุญคุณของตนไปด้วย

กิเลสข้อนี้ไม่ค่อยนำมาพูดกัน คือคนไทยเราไม่ค่อยพูดว่าลบหลู่บุญคุณ แต่มักจะพูดว่า **“เนรคุณ”** ซึ่งจะเข้าใจชัดกว่าคำว่าลบหลู่บุญคุณของท่านผู้มีพระคุณแก่ตน ลบหลู่ คือ ลบออก หลู่ออก คือ ไม่ยอมรับ ลบออกเสีย ไม่เห็นด้วย ลบอะไร ลบคุณของท่านผู้มีพระคุณแก่ตน เพื่อเข้าใจง่าย ต้องทำความเข้าใจในคำว่า **“คุณ”** เสียก่อน

คำว่า คุณ นี้ อย่างน้อยมี ๒ ชนิด คือ

๑. คุณสมบัติ

๒. คุณประโยชน์

คุณสมบัติ อย่างเช่น คุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือคุณความดีที่มีอยู่ในตัวของผู้นั้น อย่างนี้เรียกว่า คุณสมบัติ ซึ่งจะไม่นำมาพูดในที่นี้ เพราะคุณสมบัติเป็นของตัวใครตัวมัน ถ้าใครไปลบหลู่คุณสมบัติของเขา เขาไม่เรียกว่า ลบหลู่ หรือเนรคุณ เขาเรียกว่าริษยา อย่างเช่น เขารูปสวย ก็บอกว่า แหมทำไมมันสวยมาก เมื่อไรมันจะพังเสียที เมื่อไรหน้ามันจะดำจะด่างเสียที เขารวยทรัพย์ ก็คิดในใจริษยาเขา ว่าเมื่อไรทรัพย์สมบัติของเขาจะฉิบหายเสีย เขามียศมีตำแหน่ง ก็ไม่พอใจ เดือดดาล เห็นเขาได้ดีไม่ได้ อย่างนี้ไม่ใช่ลบหลู่บุญคุณ ไม่ใช่เนรคุณ แต่เป็นคนริษยา ซึ่งจะเป็นกิเลสอีกข้อหนึ่ง คือข้อที่ ๗ ขณะนี้กำลังพูดอุปกิเลสข้อที่ ๕

เพราะฉะนั้น คนที่ไม่อยากเห็นคุณความดีของผู้อื่น ถ้าเห็นคุณความดีก็จะริษยา ในเมื่อไม่พอใจคนที่มีความดีเหนือตน อย่างนี้เขาไม่เรียกว่าเป็นคนเนรคุณหรือเป็นคนลบหลู่บุญคุณ แต่เขาเรียกว่าเป็นคนอิจฉา หรือเป็นคนริษยาไม่ใช่กิเลสข้อนี้

กิเลสข้อนี้ หมายถึงว่า เขามีคุณประโยชน์แก่ตนเอง เคยทำบุญทำคุณแก่เรามา แต่เราไม่ยอมรับบุญคุณของผู้นั้น แต่กลับเนรคุณเสีย อย่างนี้จัดเป็นกิเลสข้อนี้

มักขะ แปลว่า **ลบหลู่บุญคุณท่านของผู้มีพระคุณแก่ตน** ใครคือผู้มีพระคุณแก่เรา ใครก็ตามที่ได้มีอุปการะแก่เรามาก่อน

ถือว่าเป็นผู้มีพระคุณ อุปการะ แปลว่า "เข้าไปทำเอาไว้" เขาเคยทำให้แก่เราเอาไว้ เรียกว่า อุปการะ อุป แปลว่า เข้าไป เข้าไปใกล้ เข้าไปทำเอาไว้ คือ ทำให้แก่เรานั่นเอง ทำให้แก่เราเรียกว่า มีอุปการะ

ผู้ใดมีอุปการะแก่เรามา ถือว่ามีพระคุณแก่เรา แต่ถ้าผู้ใดไม่ยอมรับคุณอันนั้น หรือยอมรับแต่ไม่ตอบแทน แต่กลับเนรคุณเสียอีก ยิ่งร้ายกว่าลบหลู่เสียอีก เห็นว่าไม่เห็นมีคุณที่ไหน ยกตัวอย่าง เช่น ลูกลบหลู่บุญคุณพ่อแม่ โดยบอกว่า เกิดเป็นพ่อแม่ต้องมีหน้าที่เลี้ยงดูอยู่แล้ว อยากมีความสนุกกันเท่านั้นเอง เราจึงเกิดมา ไม่เห็นมีบุญคุณอะไรกับเราที่ไหน มันธรรมชาติเท่านั้นเอง อย่างนี้เป็นพวกมิจฉาทิฏฐิ ลบหลู่บุญคุณของท่านผู้มีพระคุณแก่ตน คือ ไปมองดูว่า จะมีพระคุณอะไร เป็นกฎธรรมชาติเท่านั้นเอง ให้ตนเกิดมาแล้วก็ต้องเลี้ยงดู แม้แต่สัตว์เดรัจฉานมันก็ต้องเลี้ยงดูลูกของมัน จะไปเรียกเป็นบุญเป็นคุณได้อย่างไร คนประเภทนี้เรียกว่า **มีใจต่ำ** ไม่ต่างอะไรกับสัตว์เดรัจฉาน เช่น บางคนบอกว่า เมื่อฝนตก แดดออก จะพูดว่าที่ฝนตกนั้นมีบุญคุณต่อต้นไม้ก็ไม่ใช่ นี่เป็นธรรมชาติ หรือที่แดดออก ทำให้ดอกไม้ หรือคนได้รับแสงแดด จะบอกว่าแดดนั้นมีบุญคุณไม่ได้ เพราะเป็นกฎธรรมชาติเท่านั้นเอง คนที่คิดอย่างนี้ คือไปคิดเทียบอย่างไม่เข้าใจความหมายของคำว่าบุญคุณ เป็นคนที่ห่างไกลจากธรรมะ เป็นคนมิจฉาทิฏฐิ เกิดมาก็สักแต่ว่าเป็นคนเท่านั้นเองแต่เป็นคนที่ไร้คุณธรรม คนที่ไร้คุณธรรมประเภทนี้ ไม่ใช่ลบหลู่บุญคุณอย่างเดียว อาจจะฆ่าท่านผู้มีพระคุณแก่ตน อาจจะทำความชั่วร้ายแรงอย่างใดก็ได้ เพราะเป็นมิจฉาทิฏฐิเสียแล้ว คนที่

เป็นมิจฉาทิฏฐินั้น เมื่อไม่ยอมรับว่าบาปบุญมี ไม่ยอมรับว่าผู้มีอุปการะแก่ตนมี อาจจะทำความชั่วอย่างไร ขนาดไหนก็ได้

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมะอย่างอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่โทษมากเหมือนมิจฉาทิฏฐิ ภิกษุทั้งหลาย โทษทั้งหลาย มีมิจฉาทิฏฐิเป็นอย่างยิ่ง”**

[นัย องฺ เอก. ๒๐/๑๘๗/๔๒]

อนันตริยกรรม คือ กรรมหนัก ๕ ประการ **คือ ฆ่าบิดา ฆ่ามารดา ฆ่าพระอรหันต์ ทำสงฆ์ให้แตก ทำร้ายพระพุทธเจ้าให้มีพระโลหิตห้อ** อนันตริยกรรมแม้จะมีโทษหนักมาก แต่มิจฉาทิฏฐิยังมีโทษมากกว่า ทั้งนี้ก็เพราะผู้ที่ทำกรรมนี้มีโอกาสได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้อีก เมื่อหมดกรรมในนรกแล้ว แต่ถ้ายังมีมิจฉาทิฏฐิ อยู่ตราบใด จะห้ามสวรรค์ ห้ามนิพพาน แม้แต่สุคตินี้ก็ห้าม ต้องไปอยู่ในอบายภูมิเป็นส่วนใหญ่ เพราะจิตตกอยู่ในระดับต่ำมาก ร้ายแรงมาก เป็นคนไม่มีศาสนา คนไม่มีคุณธรรม เพราะฉะนั้น คนที่ลบหลู่บุญคุณนั้น ไม่ใช่ใจจะต่ำในข้อนี้อย่างเดียว แต่ธรรมะข้ออื่น ๆ ก็ไม่มีอยู่ในใจของเขาด้วย

คนที่มีอุปการะคุณแก่เรา ถ้าเขามีมาก คนไทยมักจะพูดว่าเป็นเจ้าบุญนายคุณของเรา คือ เขามีบุญคุณมากเหลือเกิน หรือบางทีพูดง่าย ๆ ว่า ท่านเป็นหนี้บุญคุณของเรา ถ้าพูดแบบชาวบ้าน ถ้าผู้นั้นยิ่งใหญ่กว่า ก็เป็นเจ้าบุญนายคุณของเรา แต่ถ้าหากเขาทำดีแล้วเรายังไม่ตอบแทนท่าน เรียกว่าเป็นหนี้บุญคุณของเขา แสดงว่าคนเราจะต้องมีอยู่ ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายที่เคยได้รับอุปการะกับฝ่ายที่ให้ รวมเป็น ๒ ฝ่าย คนที่ให้อุปการะแก่เราฝ่ายหนึ่ง

และฝ่ายที่ต้องตอบแทนอีกฝ่ายหนึ่ง

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ท่านแยกเป็นบุพการี คือ คนที่ทำอุปการะแก่เราก่อน ไว้ฝ่ายหนึ่ง และคนที่**กตัญญูกตเวที** คือ รู้บุญคุณของท่านแล้วตอบแทน อีกฝ่ายหนึ่ง แยกเป็น ๒ ฝ่าย ทั้งสองฝ่ายนี้ตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เป็นบุคคลที่หาได้ยากทั้ง ๒ ประเภท คือ ผู้ที่มีอุปการะที่ทำแล้ว แก่ตนก่อน กับผู้ที่มีความกตัญญูกตเวทีคือคิดถึงอุปการะของท่าน รู้คุณแล้วตอบแทนท่าน

ทำไมจึงเรียกว่า บุคคลทั้ง ๒ ประเภทนี้หาได้ยาก เพราะ คนโดยทั่วไป ที่จะทำอุปการะแก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนนั้น มีน้อยมาก ส่วนมากจะหวังอย่างโน้นอย่างนี้ เพื่อจะรับผลอย่างนั้น รับผลอย่างนี้ ท่านจึงกล่าวว่า *"หาได้ยาก"* มีแต่ก็มีไม่มาก อาจ จะหวังผลอย่างโน้นหวังอย่างนี้แก่ตน ถ้าหวังอย่างโน้นหวังอย่างนี้ จะเรียกว่าเป็นผู้มีอุปการะคุณแก่เราไม่ได้ อย่างเช่น เราไปซื้อของ มา เขาให้ของเรามา และเราก็ให้เงินเขาไป อย่างนี้จะเรียกว่ามีบุญ คุณไม่ได้ เพราะเขาหวังผลตอบแทนอยู่เห็นชัดๆ ส่วนคนที่มี ความกตัญญูกตเวทีนี้ก็เหมือนกัน บางคนก็มีแต่ความกตัญญู แต่ไม่กตเวที ความกตัญญูนั้นหมายถึงรู้คุณของท่านผู้มีพระคุณ แก่ตน บางคนยอมรับแต่ไม่ได้ตอบแทน ยอมรับว่าท่านมีพระคุณ แก่เรา แต่ยังไม่ได้ตอบแทน อย่างนี้เรียกว่ามีความกตัญญู แต่ไม่ มีกตเวที แต่เมื่อใดได้ตอบแทนคุณของท่านที่ท่านทำแก่เรามา อย่างเช่นเรามีพ่อแม่ เราเลี้ยงดูพ่อแม่ เรามีครูบาอาจารย์ เราก็ ตอบแทนคุณท่าน ด้วยการรับใช้และเชื่อฟังหรือดูแลเป็นต้น ก็

แสดงว่าเรามีกตเวที แต่คนที่รู้คุณและแทนคุณของคนอื่นด้วยความกตัญญูและกตเวทีจริง ๆ มีไม่มาก นอกนั้นก็ทำไปตามหน้าที่ คือ ทำสักแต่ว่าทำเท่านั้นเอง ที่คิดถึงว่าคนนี้มีคุณแก่เรา ตั้งใจจะทำจริง ๆ ไม่ค่อยมี เพราะฉะนั้น มนุษย์เป็นอันมาก จึงมักจะขาดคุณธรรมข้อนี้ ยิ่งเป็นคนลบหลู่บุญคุณต่อท่านผู้มีพระคุณแก่ตน ที่เรียกว่า มักขะ ก็เป็นคนที่ทรามเพิ่มขึ้น

ผู้ที่มีอุปการะแก่เราท่านเรียกว่าบุพการี บุพ แปลว่า “ก่อน” การี แปลว่า “ผู้กระทำ” ผู้ที่ทำอุปการะแก่เรามาก่อน ท่านเรียกว่า บุพการี ส่วนผู้ที่รู้คุณของท่าน ท่านเรียกว่า “กตัญญู” แต่เมื่อได้ตอบแทนท่านเรียกว่า “กตัญญูกตเวที” แต่ถ้าผู้ใดทำคุณแก่เราแล้ว เราไม่คิดถึงบุญคุณของท่าน ท่านเรียกว่า**เป็นคนอกตัญญู** แต่ถ้าไม่ได้ตอบแทนคุณแล้ว เรียกว่า **เป็นคนอกตเวที** คนอกตัญญูนี้ก็มี คนอกตเวทีนี้ก็มี เพราะใจนั้นต่ำ

ตามลักษณะคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น แบ่งคนออกเป็น ๔ คู่ ที่จะต้องเกื้อกูลและตอบแทนซึ่งกันและกัน

คู่ที่ ๑ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า กับ พุทธศาสนิกชน

คู่ที่ ๒ คือ พระเจ้าแผ่นดิน กับ พสกนิกร

คู่ที่ ๓ คือ ครูอาจารย์ กับ ศิษย์

คู่ที่ ๔ คือ พ่อแม่ กับ บุตรธิดา

คู่ที่ ๑ คือ พระพุทธเจ้า กับ พุทธศาสนิกชน

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ทรงมีอุปการะแก่เราชาวพุทธ อย่างนี้เรียกว่า บุพการี ทำไมพระพุทธเจ้าจึงมีอุปการะ ก็เพราะว่าพระองค์ได้ทรงแสดงธรรมไว้ด้วยความกรุณา ไม่ได้หวังผลตอบแทนอะไร

ทรงสอนด้วยความกรุณาอย่างเดียว ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทรงแสดงธรรมไว้ พวกเราจะมีวัดอย่างนี้ จะมีพระสงฆ์ สามเณรไหม จะได้เข้ามาบวช จะได้ประพฤติธรรมอย่างนี้ไหม ไม่มี แสดงว่าพระพุทธเจ้าทรงมีอุปการะมากเหลือคณนา แม้การที่พระออกบิณฑบาตได้ ก็เพราะพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า พระออกบิณฑบาตได้ไหม ก็ไม่ได้ จะไม่มีใครใส่ให้ เราต้องคิดถึงว่า นั่นก็เพราะพระพุทธเจ้าที่ทำให้มีคนมาใส่บาตรทำบุญแก่พระภิกษุและสามเณร จนท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวสอนย้ำว่า เวลาไปบิณฑบาต กลับมาแล้ว ก่อนจะฉันให้นึกถึงพระพุทธเจ้าเสียก่อนว่าอาหารที่เราได้มานี้ เพราะมีพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า คนก็คงไม่ใส่บาตรถวายให้ ซึ่งแน่นอน พระพุทธเจ้าทรงมีอุปการะแก่เราเป็นอันมาก

การตอบแทนพระคุณพระพุทธเจ้าก็คือปฏิบัติตามพระธรรม ถ้ารู้ว่าพระพุทธเจ้ามีคุณแก่เรา จะเรียกว่า เป็นผู้มีความกตัญญู แล้วตั้งใจตอบแทน ก็คือปฏิบัติตามพระธรรมเป็นการบูชาพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงหวังผลอะไรจากเรา เราจุดธูปเทียนดอกไม้บูชาพระองค์ พระองค์ก็ไม่ได้ประเสริฐอะไรถ้าเราบูชา เพราะพระองค์เข้าสู่นิพพานแล้ว แต่ที่เราบูชาก็เพื่อผลดีแก่เราเอง เพราะใจเกิดความสงบขึ้น บูชาท่านผู้มีพระคุณแก่เรา แล้วปฏิบัติตามพระธรรม เรียกว่าเป็นคนกตัญญูกตเวที นี่คือคู่ ๑ ที่เราบูชาด้วยการปฏิบัติธรรมของพระองค์ แต่ถ้าใครได้รับคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วไม่คิดถึงเลย ว่าพระพุทธเจ้ามีพระคุณแก่เรา ไม่ตั้งใจบูชา ไม่ตั้งใจปฏิบัติตาม ผู้นั้นชื่อว่า เนรคุณ ลบหลู่บุญคุณ

บางคนไม่เชื่อเสียด้วยซ้ำว่าพระพุทธเจ้ามีจริง เข้าใจว่าเขาแต่งขึ้น มีที่ไหนคำสอนขนาดนี้ ใครจะแต่งขึ้นมาได้ เป็นของประเสริฐ ซึ่งเราศึกษามากและนานเท่าไหร่ บางทียังเข้าไม่ค่อยเข้าถึงเลย หรือไม่ถึงเลย ไม่ใช่ไม่ค่อยถึง เพราะธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นลึกซึ้ง พระองค์ทรงเป็นผู้ประเสริฐโดยแท้ และมีพระคุณอย่างมหาศาล ทั้งคุณสมบัติและคุณประโยชน์ ที่อุบัติขึ้นมาในโลก

คู่ที่ ๒ คือ พระเจ้าแผ่นดินหรือผู้ปกครอง กับ พสกนิกร อย่างเช่นในหลวงของเรา ทรงเป็นพระเจ้าแผ่นดินซึ่งปกครองพสกนิกร ด้วยหวังความสงบสุขแก่พสกนิกรอย่างจริงๆ ให้ประเทศชาติเกิดความสงบสุขขึ้น ทรงสร้างแต่ความสุขความเจริญ ถือว่าเป็นบุพการีของเรา เป็นผู้มีพระคุณแก่เรา บางคนอาจจะมองไม่เห็น แต่การที่เรามีในหลวง มีพระเจ้าแผ่นดินเช่นนี้ทำให้ชาติของเราสงบสุขได้ ยิ่งในสมัยโบราณพระเจ้าแผ่นดินต้องควบคุมดูแลทุกอย่าง ทั้งทรงรักษาป้องกันบ้านเมืองและทรงดูแลทุกข์สุขของประชาชน มองดูพสกนิกรเหมือนกับลูกของพระองค์ เพราะฉะนั้น คนไทยในสมัยโบราณ จึงเรียกพระเจ้าแผ่นดินของตนว่า "พ่อขุน" คือปกครองทวยราษฎร์เหมือนพ่อปกครองลูก เราเพิ่งเปลี่ยนระบบเป็นสมบูรณาญาสิทธิราช และเรียกพระเจ้าแผ่นดินของตนเองว่า "กษัตริย์" ก็เมื่อสมัยกรุงศรีอยุธยา สมัยก่อนเรียกว่า "พ่อขุน" ตั้งแต่สมัยอาณาจักรอ้ายลาว น่านเจ้า มาจนถึงสายกรุงสุโขทัย เราเรียกพระเจ้าแผ่นดินของตนเองว่า "พ่อขุน" ไม่ได้เรียกว่า "กษัตริย์" เพราะพระองค์ทรงปกครองแบบพ่อปกครองลูก เราจึงถือว่าได้รับอุปการะจากผู้มีพระคุณแก่เรา หรือแม้แต่

รัฐบาลที่ปกครองด้วยความซื่อสัตย์สุจริตก็ถือว่ามีพระคุณแก่เรา ส่วนรัฐบาลที่โกงกิน ขูดรีด ไม่ถือว่ามีบุญคุณ เพราะทำลายความสงบสุขในชาติของเราแต่ผู้ที่ปกครองประเทศไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย หวังความสงบสุขแก่เราจริง เราก็ควรคิดถึงบุญคุณของท่านผู้นั้น คิดจะตอบแทนบุญคุณของท่านผู้นั้นให้ได้ อย่างนี้ก็ถือว่ามีความกตัญญู มีความกตเวที แต่ถ้าลบหลู่เสีย บอกว่ามีบุญคุณที่ไหน กินเงินเดือนตั้งมากมายแล้วรัฐบาลนี้ จริงอยู่ เขาต้องมีเงินเดือนสำหรับใช้ แต่บางคนก็ทำนอกเหนือไปกว่าเงินเดือนเสียอีก เพื่อความสงบสุขของบ้านเมืองและเพื่อนร่วมชาติ ที่ทำอย่างนั้นก็ถือว่าเป็นผู้มีอุปการคุณ

คู่ที่ ๓ คือ ครูอาจารย์ กับ ศิษย์ ครูในสมัยก่อนเห็นชัดมาก หวังความเจริญแก่ศิษย์มากจริงๆ ถ่ายทอดความรู้อย่างเต็มที่ นอกจากถ่ายทอดความรู้แล้ว ยังเลี้ยงดูอีก ยังช่วยเหลือยามเจ็บไข้ได้ป่วยอีก เลี้ยงดูเหมือนกับลูก นั่นคือคนที่เป็นครูอย่างแท้จริง แต่ในปัจจุบันนั้นจะเปลี่ยนระบบไป เพราะครูถ้าไม่ได้เงินเดือน เขาก็ไม่สอน ซึ่งก็น่าเห็นใจเขา เพราะถ้าหากสอนโดยไม่มีเงินเดือนแล้วเขาจะเอาอะไรกิน แต่ครูที่เขามีความรู้สึกเหนือเงินเดือนนั้นมี หวังความเจริญรุ่งเรืองแก่ศิษย์จริงๆ ถ้ารู้ว่าศิษย์ตัวเองได้ดีมีความสุข เติบใหญ่มีความก้าวหน้า ครูจะแอบดีใจอยู่คนเดียว ในบางครั้ง ดีใจก็ยิ้มแย้มแจ่มใส เพราะรู้ว่าศิษย์ของตนได้ดี ถ้ารู้ว่าศิษย์ของตัวเองเดือดร้อนวุ่นวาย เจ็บไข้ได้ป่วย ก็ไปเยี่ยมเยือนและให้ความช่วยเหลือ แม้แต่ตายก็ยังอุตส่าห์ตามไปเผา นี้คือลักษณะจิตใจของผู้ที่เป็นครูแท้ คนที่เป็นศิษย์ถ้าเข้าถึงจิตใจ

ของครูก็จะรู้ว่า การที่เราได้ดี มีความรู้ความสามารถ ก็เพราะครูของเราเอง เราเรียกว่าครู ทำไมถึงเรียกท่านว่าครู ครูแปลว่า **ผู้ที่ศิษย์ควรตระหนัก หรือผู้ที่หนักแน่นในคุณความดี ในความรู้ของตน** เราจึงเรียกว่าครู แต่ปัจจุบันนิยมเรียกว่าอาจารย์ หรือจะเรียกอะไรก็แล้วแต่ แต่ของเดิมคือครู ท่านผู้สอนเรา การที่เราได้ดีมีความรู้ก็เพราะครูของเรา ไม่ว่าครูชั้นประถม ชั้นมัธยม หรือชั้นอุดมศึกษา หรือครูที่สอนให้รู้จักศาสนา ท่านเป็นครูบาอาจารย์ของเรา ถ้าคิดถึงบุญคุณของท่าน ท่านก็เรียกว่า กตัญญู แต่ถ้าได้ตอบแทนด้วย ท่านเรียกว่า กตเวที แต่ถ้าบุญคุณก็ไม่รู้ กตเวทีก็ไม่ทำ ก็เป็นคนอกตัญญู อกตเวที ซึ่งลบหลู่บุญคุณของท่าน ผู้มีพระคุณแก่ตน

คู่ที่ ๔ คือ พ่อแม่ กับ บุตร ใครก็ตาม ถ้าหากว่ายังไม่เคยมีลูกแล้ว ก็อาจจะไม่ค่อยเห็นคุณของพ่อแม่มากเท่าไหร่เพราะตัวเองไม่มีลูก แต่ถ้าตัวเองมีลูกแล้ว ความรักลูกจะบอกไม่ถูกทีเดียว จะมีความห่วงใยเป็นอันมาก เหมือนพระเจ้าอชาติศัตรูที่ทรงกระทำปิตุฆาต แต่พอมีพระโอรสแล้วทรงเกิดความรักพระโอรสเป็นอย่างมาก จึงทรงรับสั่งให้ไปปล่อยพระราชบิดา ซึ่งก็สิ้นพระชนม์ในคุกเสียแล้ว ถึงได้รู้ว่าพ่อนั้นรักลูกขนาดไหน มีความห่วงใยขนาดไหน คนที่จะรู้บุญคุณของพ่อแม่ได้ดีมากก็ต่อเมื่อตนเองมีลูก แต่ถ้าหากว่าไม่มีก็ต้องพิจารณาเอาตามความเป็นจริง นักปราชญ์ หรือคนที่มีความใส่ใจจริง ๆ จึงจะรู้ว่าพ่อแม่มีคุณต่อเราอย่างไร ศิษย์ที่จะรู้บุญคุณของครูได้มาก ต้องเคยเป็นครูด้วย ถ้าเป็นครูแล้วจะรู้โดยทันทีเลยว่า จิตใจของครูนั้นมีความห่วงใย

หวังความเจริญแก่ศิษย์เพียงใด เหมือนคนที่จะเขียนหนังสืออะไรสักเล่มหนึ่ง ก็ต้องเขียนก่อน ถึงจะรู้ว่าเขียนยากขนาดไหน หนังสือแต่ละเล่ม ไม่ได้เขียนได้ง่ายเลย สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถร) วัดมกุฏกษัตริยาราม พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า **"เป็นนักเรียน ๑๐ ปี สู้เป็นครูปีเดียวไม่ได้ เป็นครู ๑๐ ปี สู้เขียนหนังสือเล่มเดียวไม่ได้"** ความลึกซึ้งในความรู้ การค้นคว้าแตกต่างกันมาก หนังสือที่เราอ่านแต่ละเล่ม เราอ่านได้รวดเร็ว แต่คนเขียน คนพิมพ์ คนตรวจต้องใช้เวลาดูว่ากี่เที่ยวกี่หนกว่าจะเสร็จมาถึงเรา เหมือนอาหารที่เราได้รับประทานแต่ละมื้อกว่าจะเป็นอาหารได้ ของที่นำมาปรุงอาหารนั้น ก็มาจากชาวนา จากชาวสวน และจากการขนส่งเป็นต้น บางอย่างมาไกลจากต่างประเทศ เมื่อได้มาแล้วก็เอามาผสมกันเป็นข้าวหม้อ แกงหม้อ ไม่ใช่ของง่ายเลย และของที่นำมาทำอาหารส่วนใหญ่ก็ต้องใช้เงินใช้ทองซื้อมา

เพราะฉะนั้น เราจะต้องทำความเข้าใจในข้อนี้ ว่าเมื่อเรารู้ว่าใครมีบุญคุณแก่เรา ท่านเรียกว่า รู้คุณท่าน ถ้าได้ตอบแทนคุณท่าน ท่านเรียกว่า กตเวที

มีข้อที่น่าสังเกตอยู่ เรื่องการตอบแทนบุญคุณหรือไม่ตอบแทนบุญคุณนี้ ท่านแบ่งส่วนออกไปอย่างนี้ คือ

การตอบแทนท่านผู้มีพระคุณ ท่านเรียกว่า **"บูชาคุณผู้มีคุณ หรือทดแทนผู้มีคุณ หรือรู้จักผู้มีคุณ"** ๓ อย่างนี้ ไม่เท่ากันในฝ่ายดี

ถ้าในขั้นสูงขึ้นไป หมายความว่า คนที่มีความกตัญญูกตเวทีสูง จะบูชาคุณท่านผู้มีพระคุณ เป็น**ขั้นอุดม-ขั้นสูง** แต่ถ้า

เพียงว่ารู้จักคุณว่าท่านผู้นี้เป็นผู้มีคุณแก่ตน และได้ตอบแทนคุณ แต่ไม่ได้บูชา อย่างนี้ เรียกว่า**ขั้นมัธยม-ขั้นกลาง**เท่านั้น แต่ถ้าเพียงแต่รู้ว่าท่านผู้นี้มีพระคุณแก่เรา แต่ไม่ได้ตอบแทน อย่างนี้ **เป็นชั้นประถม** แต่ถ้าได้ตอบแทนท่าน เช่น การตอบแทนธรรมดา ทั่วไป ก็อยู่ในขั้นมัธยม เรียกว่า**ตอบแทนคุณท่าน** แต่ถ้าได้บูชาคุณท่าน คือ ตอบแทนด้วยการบูชาคุณจริง ๆ เหมือนอย่างเราบูชาพระพุทธเจ้า ยกย่องสูงสุดจริง ๆ ท่านเป็นผู้มีพระคุณต่อเรามากจริง ๆ ยกย่อง อย่างนี้เรียกว่า **จิตใจอยู่ในขั้นอุดม ขั้นสูง**

ในขั้นต่ำลงมาอีก ขั้นที่ว่า ลบหลู่บุญคุณท่าน ก็มี ๓ ระดับเหมือนกัน จิตของคนนั้นมี ๓ ระดับ คือ ระดับชั้นต่ำ ชั้นเลว และชั้นที่บางคนใช้คำว่า **ชั้นชั่วสารเลว** เป็นขนาดแรงมาก เลวก็พออยู่แล้ว ชั่วสารเลวนี่นับว่าหนักมาก

ถ้าชั้นต่ำ ก็คือ อกตเวที ไม่ตอบแทนบุญคุณของท่านผู้มีพระคุณ ทั้ง ๆ ที่รู้ แต่ยังไม่ยอมตอบแทน อย่างนี้เรียกว่าขั้นต่ำ จิตใจขั้นต่ำมาก

ถ้าชั้นชั่ว คือ ไม่รับรู้บุญคุณเลย แม้จะเลี้ยงดูเรามาอย่างไร ก็ไม่รับรู้บุญคุณ

ถ้าขั้นชั่วสารเลว ก็ลบหลู่บุญคุณท่านเลย ไม่เห็นดีอะไรเลย เลี้ยงดูเรามา หน้าที่เกิดมาก็ต้องเลี้ยงสิ หน้าที่ครูก็ต้องสอนสิ หน้าที่พระเจ้าแผ่นดินก็ต้องปกครองสิ หน้าที่พระพุทธเจ้าก็ต้องสอนสิ ทำตามหน้าที่ของตนมีบุญคุณอะไรกัน อย่างนี้เรียกขั้นชั่วสารเลว คือ **ขั้นลบหลู่บุญคุณท่านผู้มีพระคุณแก่ตน**

คนที่ลบหลู่บุญคุณท่านผู้มีพระคุณแก่ตนนี้ อย่าว่าแต่เพื่อนฝูงเท่านั้นที่จะรังเกียจ เพราะแม้เพื่อนฝูงเขายังเห็นเราเป็นคนอื่นเลย แม้แต่พ่อแม่บังเกิดเกล้า ถ้ารู้ว่าลูกเนรคุณแล้วก็อดที่จะรังเกียจไม่ได้ ทั้งเบื่อทั้งหน่าย ทั้งน้อยใจ ทั้งเสียใจ บางคนความโกรธ ความเกลียดสุมอยู่ในใจ แม้จะเอาความรักลูกเข้าหักกลบแล้ว ก็ไม่อาจชำระใจให้หมดจากความเกลียดชังได้ จะเห็นว่าตัวมักขะ เป็นตัวเลวร้ายขนาดไหนถ้ามีอยู่ในใจแล้ว เป็นสิ่งที่ทำตนให้ต่ำลงไปมากทีเดียว เพราะฉะนั้น คนที่มีมักขะอยู่ในตัวจะไม่ยอมรับบุญคุณของท่านผู้มีพระคุณแก่ตน แล้วก็ยังเหยียดหยามเสียอีก ดูหมิ่นดูถูกเสียอีก อย่างพ่อแม่เลี้ยงดูมา ก็ถือว่าไม่มีบุญคุณอะไรแก่ตน และไม่ยอมรับอีก

คนเนรคุณ

ยกตัวอย่าง เช่น ข้าราชการบางคน แต่ก่อนอยู่ต่างจังหวัด พ่อแม่ส่งเสียให้เรียน พ่อแม่ต้องเสียเรือกสวนไร่นาไป เพื่อยอมให้ลูกได้เรียน พอลูกเรียนจบเป็นใหญ่เป็นโตขึ้น พ่อแม่มากรุงเทพฯ มาเยี่ยม ตัวเองกำลังรับแขกใหญ่โตอยู่ พอพ่อแม่มาก็ไม่ยอมรับว่านี่เป็นพ่อแม่ของเรา เหมือนกับคนต่างถิ่นมา ไม่ยอมรับเลย กลัวจะเสียหน้า กลัวจะอายว่าพ่อแม่นี้เป็นคนไม่ทันสมัย เป็นคนที่จะทำให้ตนเสียชื่อเสียง คนที่ไม่ยอมรับอย่างนี้ เรียกว่า เนรคุณ ลบหลู่บุญคุณท่านผู้มีพระคุณแก่ตน คนประเภทนี้จะไม่พบความสุขความเจริญได้ เหมือนอย่างที่มีตัวอย่างประกอบไว้เรื่องหนึ่ง นับว่าน่าคิด

เรื่องมีอยู่ว่า คนจีนคนหนึ่งมาจากประเทศจีน แล้วมาแต่งงานในประเทศไทย ได้ภรรยาเป็นคนไทย ทำงานจนร่ำรวยพอสมควร และมีลูกชายคนหนึ่ง แล้วเมียก็ตาย ได้ส่งเสียให้ลูกเรียนจนจบและได้เป็นข้าราชการ ก็แต่งงานให้ลูก พอลูกแต่งงานแล้วก็พาพ่อมาอยู่ พ่อก็แก่แล้ว ลูกก็รังเกียจพ่อเพราะพ่อซุ่มซ่าม ตอนหลังตัวเองแต่งงานแล้วมีลูกคนหนึ่ง เป็นลูกชาย เมื่อตัวเองรับประทานอาหารกับภรรยากับลูก ก็แยกไปกินต่างหาก เมื่อเห็นพ่อทำจานแตก เลยให้กินกับกะลา ฝ่ายหลานสงสารปู่ พ่อทำกับปู่อย่างนั้น ไม่รู้จะเตือนพ่ออย่างไร ก็เป็นเพียงแต่น้อยใจไม่สบายใจอยู่ เพราะปู่รักหลานอยู่แล้ว หลานเองก็รักปู่

ในที่สุด ชายคนนี้เห็นว่า พ่อ (เตี่ย) ตนเองไม่ทำงานทำการอะไร มีแต่กินๆ นอนๆ ทั้งที่พ่อเลี้ยงตนเองมา ไม่คิดถึงบุญคุณ กลับส่งไปให้อยู่บ้านคนแก่ คือไม่ยอมเลี้ยงดูเลย ลบหลู่บุญคุณท่านเลย

ฝ่ายหลานคิดว่าจะเตือนพ่อตนเองอย่างไร เพราะนึกถึงปู่ เมื่อกลับมาจากโรงเรียนตอนอายุ ๑๒ ปี ก็เอากะลามานั่งขัดทุกวัน เพราะว่าพ่อตัวเองให้ปู่กินข้าวกับกะลา เพราะจานมันแตก ขัดกะลาทุกวัน พอพ่อมาเห็นเข้า ก็ถามว่า “ไอ้หนู เอ็งทำอะไร”

ลูกตอบว่า “ผมขัดกะลานี้เตรียมไว้ เมื่อพ่อแก่ พ่อก็จะได้กินข้าวด้วยกะลาใบนี้”

พ่อได้ยินเข้าเช่นนั้นก็สะดุ้ง จึงคิดว่า ถ้าตนแก่ ต้องถูกลูกทำกับตนอย่างนี้แน่ และคงส่งไปไว้บ้านคนแก่แน่ เลยไป

รับพ่อกลับมา เพราะกลัวลูกจะทำแก่ตนเองอย่างนี้บ้าง

เพราะฉะนั้น ใครก็ตามถ้าทำกับพ่อแม่ของตนอย่างไร ทำกับครูบาอาจารย์ของตนอย่างไร ก็จะถูกทำอย่างนั้นเหมือนกัน เพราะเป็นคนเนรคุณ และกรรมย่อมสนองกรรม

คนเนรคุณนี้ เป็นคนที่รกโลก เป็นคนที่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคมมาก เพราะคนถ้าไม่คิดถึงบุญคุณของท่านผู้มีพระคุณแก่ตนแล้ว ขนาดพ่อแม่ยังไม่คิดถึง แล้วคนอื่นเขาจะคิดถึงได้อย่างไร เขายังทำได้แก่พ่อแม่ของตน แก่ผู้มีพระคุณแก่ตน คนอื่นเขาก็ไม่คิดถึง คนอย่างนี้ไม่ควรคบ ถึงคบไปก็มีอันตรายอย่างเดียว

ฉะนั้น กิเลสตัวนี้ต้องลบออกไปให้ได้ เพราะเป็นกิเลสขั้นโมหะ ซึ่งรุนแรงอยู่ในใจของคนประเภทมิจฉาทิฏฐิ ถ้าลบออกได้เมื่อใด ใจของคนผู้นั้น ก็เป็นคนรู้คุณของท่านผู้มีพระคุณ แล้วใจจะได้ผ่องใสประเสริฐขึ้น บุญกุศลก็เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น กิเลสตัวนี้ จัดเป็นตัวที่ทำให้ใจมัวหมองตกต่ำมาก เราจะต้องพยายามขจัดออกไปให้ได้ ถ้าขจัดออกไปได้ก็นับว่าประเสริฐแท้.

๖. ปลาสะ
ตีเสมอท่าน

อุปกิเลสข้อที่ ๖ คือ **ปลาสะ การตีเสมอท่าน** ปลาสะ เป็นกิเลสประเภทกาลกิณีแก่ตัวเองอย่างหนึ่ง คือ ถ้ามีอยู่ในตัวผู้ใดแล้ว มันจะกลายเป็นเสนียดขวางความเจริญของตัวผู้นั้น แต่ดูเหมือนว่า กิเลสข้อนี้จะไม่ค่อยมีชื่อเสียงหรือไม่ค่อยมีใครรู้จักกันมากนัก เพราะเป็นกิเลสประเภทอยู่เบื้องหลัง คล้าย ๆ อุปนาหะ คือ การผูกใจเจ็บ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ว่าฤทธิ์เดชของกิเลสตัวนี้กับอุปนาหะ เป็นคนละอย่างกัน เพราะมีที่มาคนละทาง คือ อุปนาหะ การผูกโกรธมาจากสกุลโทสะ แต่ปลาสะ การตีเสมอมาจากสกุลโมหะ กิเลสสายนี้ ถ้าพูดกันอย่างนักเลง ก็ไม่ค่อยจะบู๊ไม่ร้อนถึงคุกถึงตรางมากเท่าไหร่ แต่เป็นประเภทกินตัวเอง บ่อนทำลายตัวเอง ขัดขวางตัวเอง ซึ่งคนโบราณ มักจะเรียกตามตำราว่า **เสนียด** ถ้าภาษาหมอดู ท่านเรียกว่า **เป็นตัวกาลกิณี**

ปลาสะ ไม่ใช่กิเลสประเภทครึกโครม แต่ก็ร้ายอยู่เหมือนกัน รวมความแล้วก็คือ เป็นตัวที่ขวางความเจริญเหมือนกัน ถ้าจะเปรียบกับโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งอยู่ในตัวคนแล้ว จำพวกความโลภ ความพยาบาท เหมือนกับโรคปวดหัว ปวดท้อง ปวดฟัน กำเริบขึ้นมาทีไร ก็นิ่งอยู่ไม่ได้ ต้องไปหาหมอ แต่ปลาสะนี้เป็นประเภทพวกหูด พวกผดผื่นคัน ที่เกิดขึ้น มันน่าเกลียด แต่ไม่ถึงกับ

เอะอะโวยวาย แต่ค่อนข้างจะขวางเวลามีคนมารัก เรื่องฤทธิ์เดชของปลาสะนี้จะได้กล่าวโดยละเอียดต่อไป

ในตอนนี้จะกล่าวถึงลักษณะของปลาสะเสียก่อน ว่าตัวตนเป็นอย่างไร

ปลาสะ ท่านแปลว่า **ความตีเสมอ** หรือ **ตีเสมอท่าน** คำแปลก็คงชัดเจนอยู่ ว่าถึงอาการในใจของคนที่มีปลาสะ ปลาสะเมื่อเกิดขึ้นในใจของคนเรา ถ้าสังเกตุตัวเอง ก็จะเห็นที่ความลำพองใจคิดว่า ตัวเรานี้พอ ๆ กับเขา หมายความว่า เรานึกเอาเอง ว่าเราเทียบกับคนอื่นเขาได้ คนที่เรานึกถึงนั้น จะเทียบกันในด้านความรู้ สติปัญญา ฝีไม้ลายมือ หรือทางใด ๆ ก็พอ ๆ กับเขาได้ นึกว่าเขาไม่เห็นจะมีอะไรเกินเราไป ที่แกทำนั้น ข้าก็ทำได้ถ้าข้าจะทำ มันก็มือชั้นเดียวกันนั่นแหละ พวกปลาสะมักจะคิดอย่างนี้ ความรู้สึกเช่นนี้ท่านเรียกว่า ปลาสะ แต่ทั้งนี้ ปลาสะคือ การคิดผิด คาดผิด ระคนไปด้วยการยกตนข่มท่าน ข่มคนอื่นถ้าเป็นความรู้สึกที่มั่นใจในตัวเอง ก็ไม่ใช่ปลาสะ เช่นเห็นคนอื่นเขาทำดีได้ เราก็นึกปลุกใจตัวเราเองว่า เขาก็คน เราก็คน เมื่อเขาทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้ ถ้าอย่างนี้ไม่ใช่ปลาสะ เพราะไม่ใช่ดูหมิ่นเขา แต่ดูตัวอย่างเขา ว่าเราจะทำดีให้เหมือนเขาให้ได้เป็นการรับความจริงธรรมดา ไม่ระคนด้วยการดูหมิ่นคนอื่น เช่นเรากับเขา ก็มีเงินเท่ากัน หรือสอบได้คะแนนเท่ากัน หรือมีอำนาจหน้าที่เท่ากัน แล้วเราก็รับรู้ความจริงว่า เรากับเขาก็เท่ากันในเรื่องนั้น ๆ อย่างนี้ไม่เป็นกิเลส ไม่จัดเป็นปลาสะ

ปลาสะนั้น เป็นพวกคาดกำลังตัวเองผิด ด้วยการลำพองตัวเองเท่านั้น ท่านเปรียบเทียบให้ดูตัวอย่างเรื่องราวของหมา ซึ่ง **พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์** ได้กล่าวไว้ เป็นเรื่องน่าคิด และออกจะขำๆ ดี คือ เรื่อง **หมาตีตนเสมอเสือ** เรื่องย่อมีอยู่ว่า

กล่าวกันว่า ชาวนาครอบครัวหนึ่ง เลี้ยงลูกหมาเอาไว้ให้น้ำข้าวและเศษอาหารมันกิน จนกระทั่งลูกหมาตัวนั้นโตเป็นหมาใหญ่ ก็คือโตแบบหมานั่นแหละ คือ มันตัวโตขึ้น ไม่มีการอบรมสั่งสอน ให้เฉลียวฉลาดอะไรเลย เมื่อโตขึ้นก็ทำตัวเป็นนักเลงโตในบ้าน คอยรังแกไก่บ้าง แมวบ้าง หมูบ้าง สัตว์พวกนั้นต้องหลบกันตัวเป็นเกลียว แม้แต่วัวควาย มันก็รังแกได้ อย่าว่าแต่สัตว์เลยคนแท้ๆ มันก็กระโจนเข้าใส่ จนร้องเสียงหลง หมาก็หมาเถอะน่ะมันก็ถือว่า มันแน่ คิดคำนึงว่า ตัวเองช่างเก่งเหลือเกิน สัตว์สองเท้ายังกลัว สี่เท้าก็เกรง ขนาดวัวควายมีเขายาวตั้งศอก สองศอกยังไม่กล้าสู้หน้าเลย มันลำพองใจว่าเกิดมาเป็นหมานี้ มันช่างเก่งกล้าสามารถอะไรอย่างนี้ มันคิดว่าไม่เพียงแต่สัตว์เท่านั้นที่ขยาดต่อมัน แม้แต่เด็กก็ยังกลัวมันเหมือนกัน ไม่ใช่คนธรรมดาเท่านั้นที่เราโฮกเข้าใส่แล้ว นี่ตั้ง ๓ เดือนแล้ว ยังไม่เคยกล้าผ่านหน้าบ้านนี้เลย มันคิดว่าฤทธิ์เดชของมันนี้ มันช่างเหลือเกิน นี่หมาลำพอง ในขบวนชาวบ้านด้วยกัน ก็หมดสงสัยแล้ว หมาคิด แต่มีอย่างเดียวที่ยังไม่เคยเจอกันเลย คือ เสือ เห็นใครเขาว่า น่ากลัวนัก เสียดายที่ยังไม่ได้เจอกันสักที มันหลบหน้าไปอยู่ในป่าเสียหมดแน่จริงก็เตร่มาแถวนี้บ้างสิ หมารำพึงในใจ

ต่อมาวันหนึ่ง ขณะที่หมากำลังนอนคิดถึงเสืออยู่ในใต้ถุนบ้าน อยากจะประลองฝีมือกับเสือบ้าง ก็พอดีได้ยินเสียงคนบนบ้านเขาเล่าเรื่องความน่ากลัวของเสือ ฟังกัน หมาก็เลยพลอยฟังไปด้วย นึกตามไปด้วย เสียงคนคุยกันว่า "เสือมีสี่ขา" หมาก็คิดว่า "ข้าก็มีสี่ขา เหมือนกันวะ" คนบอกว่า "เสือมีเล็บ" หมาก็ว่า "ข้าก็มีเล็บ เหมือนกันนี่นะ" คนว่า "เสือมีเขี้ยว" หมาก็ว่า "ข้าก็มีเขี้ยวเหมือนกัน" คนพูดกันว่า "เสือมีลายตามตัว" หมาก็บอกว่า "ตัวข้าก็มีลาย" คนพูดว่า "เสือมีหางด้วย" "ข้าก็มีหางเหมือนกันวะ" หมาคิด หมาฟังไป คิดไป นึกว่าเสือจะเก่งนักหนาอะไร เสือก็คือหมาดี ๆ นี่เอง หมาคิด แต่มันอยู่ในป่าเท่านั้นเรากับเสือ ก็ไม่ใช่ใครอื่น หมาคำนึงไป "เสือวนอยู่แต่ในป่า" เสียงคนเขาแว่วพูดมา หมาก็คิดว่า "ป่าเราก็เคยย่ำมาแล้วนี่นา" คนพูดว่า "กลางวันอย่างนี้ เสือไม่เข้าบ้าน" หมาก็ว่า "อ้าว แล้วกัน มันไม่แน่จริงนี่วะ ไม่โตจริงนี่วะ" คนพูดว่า "กลิ่นสาบเสือนี่แรงไม่ใช่เล่น" หมาก็คิดว่า "เออ กลิ่นตัวข้านี่ ก็ย่อยเสียเมื่อไหร่ไม่มีคนกล้าเข้านั่งใกล้ทีเดียวนะ"

ตกลงว่าหมาเกิดการเข้าใจผิด คือ คิดว่าตัวเองก็พอ ๆ กับเสือ ยังมีภาษีดีกว่าเสียด้วยซ้ำ คือ อยู่ในบ้านได้กลางวันแสก ๆ หมานอนฟังคนคุยกัน ด้วยความกระหยิ่มใจเป็นอย่างยิ่ง ความคิดแบบหมาคิดอย่างนี้แหละ ที่ท่านบอกว่า มีปลาสะ คือ คิดตีเสมอท่าน ตัวเองไม่มี แต่คิดตีเสมอเขา มีอันตรายมามากแล้วพวกประเภทนี้ เช่น เป็นนักมวย ไม่รู้ว่าตัวเองสามารถขนาดไหนขึ้นไปก็ถูกน๊อค หรือกองทัพที่เข้าประจันบานกัน ไม่ดูให้ดี ส่งไป

ก็อาจจะแพ้หมดทั้งกองทัพ ตายทั้งกองทัพก็ได้ คือ ไปตีเสมอกับคนที่เขามีอะไรดีกว่าตัวเอง พวกปลาสะก็เหมือนกัน ใจมันลำพองดูถูกดูหมิ่นไปในตัว อยากจะตีเสมอเขา แต่ถ้าหากว่าตัวเรามีอะไรดีเสมอเขาแล้ว ก็ไม่ว่า แค่นี่ยังไม่มี ยังมีใจลำพอง จะตีเสมอเขา วัดรอยเท้าเขา ตีเสมอครูบาอาจารย์ ตีเสมอผู้ยิ่งใหญ่ หาว่าตัวเองก็มีความรู้ความสามารถอย่างนั้น ทั้งๆ ที่ไม่มี นี่เป็นกิเลสที่ทำให้มนุษย์ลำพองใจ เป็นสนิมในใจข้อหนึ่ง

ตอนนี้มาดูพฤติกรรมคือการกระทำของคนที่มีปลาสะ อาการที่คนที่มีปลาสะ แสดงออกมาจากเจตนา ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

๑. เข้าใจว่าท่านกับเราเสมอกันจริงๆ

๒. รู้ว่าเราไม่เสมอท่าน แต่อยากให้คนอื่นเขาเข้าใจว่าเสมอท่าน

ประการแรก คิดว่าเราคงเท่าเขา ทั้งๆ ที่ไม่เท่า **ประการที่สอง**รู้อยู่แล้วว่าไม่เท่าเขา แต่อยากให้คนรู้ว่าข้านี่แหละก็เก่งหรือสามารถเท่าเขา คนประเภทตีเสมอนี้ ถ้าจำกัดความลงไปแค่ว่า ตีราคาของตัวเองให้สูงขึ้น เพื่อให้เสมอคนอื่นเท่านั้นเอง แต่ถ้าลดราคาของตัวเองลงให้เสมอเขา อย่างนี้ไม่เป็นไร เช่น คนมีความรู้สูง ความสามารถสูง แทนที่จะคิดว่าตัวเองวิเศษเกินมนุษย์ทั้งหลาย ก็นึกว่าคนอื่นเขาก็เหมือนกับเรา เดินดินกินข้าวเหมือนกับเรา คิดอย่างนี้ไม่ใช่ปลาสะ เพราะอยากจะทำให้ดี แต่ไม่ได้ตีเสมอแบบที่มีกิเลส แต่พยายามจะทำความดี เห็นเขามีความสามารถ ตัวเองอยากมีความสามารถบ้าง เห็นเขาเป็นคนดี

ก็อยากจะเป็นคนดีกับเขาบ้าง อย่างนี้ไม่ได้ผิด เพราะอยากจะทำดี แต่ไม่ใช่อยากจะตีเสมอ ทั้งๆ ที่ตัวเองไม่มี

การแสดงกิริยาของคนที่มีปลาสะนั้น ท่านว่า สามารถจะดูได้ว่า พวกปลาสะ พวกตีเสมอนั้น ดูลักษณะอาการที่ยืนเดิน นั่ง นอน หรือ พูด จะเห็นได้ชัด เช่น การเดินด้วยกัน ยืนด้วยกัน นั่งด้วยกัน การพูด การเขียน กับความดีเด่นของผู้อื่น เอาไปเทียบ เช่น ในการเดินไปด้วยกัน คนมีปลาสะจะรู้สึกอย่างไร คนที่จะเดินเคียงคู่กันได้เฉพาะกับคนที่มีอาวุโส หรือวุฒิสูง หรือมีอำนาจหน้าที่เท่านั้น โดยปกติแล้ว ในทางโลกนั้น หรือในทางธรรมก็นิยมว่า ผู้ใหญ่ออกหน้า ผู้น้อยเดินตามหลัง หรือเดินเยื้องไปทางด้านหลัง เว้นไว้แต่จะมีข้อแม้เป็นอย่างอื่น แต่ถ้าคนที่มีปลาสะหนุนใจนี้ มักจะเดินแซงขึ้นหน้าผู้ใหญ่เลย หรือไม่ก็ล้ำไปข้างหน้า มันเป็นของแปลกแต่จริง ไม่เช่นนั้นก็ตีห่างออกไปเลย คนอื่นจะได้ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นมือรองเขา คือ อยากจะให้รู้ว่าตัวเองเท่าเขา แต่เป็นมือรองเขาไม่ได้

ในการยืนของคนที่มีปลาสะ มักจะยืนวางท่าเสมอกับผู้ใหญ่ เช่น ไปยืนใกล้จนชิดตัว ท่านวางท่าอย่างไร ตัวเองก็วางท่าอย่างนั้นด้วย ท่านเอามือล้วงกระเป๋า ตัวเองก็ล้วงกระเป๋า ท่านเอามือท้าวสะเอว ตัวเองก็เอามือท้าวสะเอว ยิ่งถ้ามีผู้คนเห็นมากหน้าหลายตา ยิ่งพยายามแสดงให้มันเกินๆ ไปเสียด้วย ท่านเอามือปล่อยลงเฉยๆ ตัวเองเอามือกอดอก ท่านยืนตรงอยู่กับที่ตัวเองกลับเดินส่ายไปส่ายมา ให้มันข่มรัศมีกันเสียบ้าง ทำอย่างนี้ บางทีคนทำไม่รู้ตัว แต่คนอื่นเขาเห็นแล้วเขารู้ว่า อย่างนี้คล้ายกับคนเบ่ง

หรือคนอยากอวดตัวที่เรียกว่า คนตีเสมอนั่นเอง

ในการนั่งของคนมีปลาสะ คนตีเสมอก็คือ ท่านวางท่าไหน ตนเองก็วางท่านั้น ปกติแล้ว คนนั่งอยู่ด้วยกัน เขาก็รวมจุดไปหาที่ผู้ใหญ่ ไม่ใช่ทำเบ่งบารมีไปแข่งกับท่าน แต่คนปลาสะมักชอบก่อวงเล็กในวงใหญ่เสมอ ทำเป็นนั่งตีสีหน้า หาที่ทำเลต่างหากทั้งๆ ที่อยู่กับผู้ใหญ่

ในการพูด ยิ่งเห็นชัด ว่าใครมีปลาสะหรือไม่ คนมีปลาสะในใจมักจะชิงพูดขึ้นหน้าผู้ใหญ่เสมอ ข้อความที่ผู้ถามเขาต้องการคำตอบจากผู้ใหญ่ ผู้มีปลาสะจะชิงตอบเสียเอง บางทีมีคนเล่าว่า เขาไปได้ความรู้บางอย่างมาจากท่านผู้นั้นผู้นี้ คนที่มีปลาสะมักจะบอกว่า เขาเองเป็นผู้ให้นัยจึงได้ความรู้อย่างนี้ คนมีปลาสะที่มีความฉลาดในการตีเสมอก็มักจะบำเพ็ญตัว เป็นคนช่างเล่าช่างคิดของคนนั้นคนนี้ ครั้นเล่าไป เล่ามาก็คว้าเอาความดีมาใส่ตัวเอง ตอนท้าย ทำเป็นทีว่า ความดีทั้งหลายที่เขาเล่ามาทั้งหมดนี้ ไม่มีอะไรดีไปกว่าฉันหรอก คนมีปลาสะเป็นอย่างนี้ คือดึงเอาความดีของคนอื่นมาเป็นบันได เพื่อไต่ขึ้นไปเสมอกับเขา แต่คนที่มีปลาสะที่โง่ๆ เล่นตีเสมอเอาซื่อๆ โฆษณาเอาซื่อๆ ว่าตัวเองเป็นคนสอนความรู้ให้ครู และปกครองดูแลเจ้านายของตนเสียด้วยซ้ำ

อาการของคนมีปลาสะทั้งหมดทั้งสิ้นที่ว่ามานี้ ก็คือที่ชาวบ้านเรียกว่า **ตีเสมอนั่นเอง** คือ ยกตนเทียมท่าน ที่เข้าตำราภาษิตโบราณที่ว่า **เห็นเขานั่งคานหาม ก็เอามือประสานก้น** จะดีได้อย่างไร กิริยาคนประเภทนี้ ที่รู้กันทั่วไปอีกอย่างบางคน

เรียกว่า **พวกทะลึ่ง**

โทษของปลาสะ ก็มีที่เห็นอยู่ ดังที่ท่านกล่าวว่ามีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. เสียดี

๒. เสียหมู่

เสียดี คือ ความดีในตัวเองเสียไป เช่น ความเคารพ ความอ่อนน้อม ความถ่อมตน ความเชื่อฟัง และคุณธรรมอื่นๆ เมื่อคนมีปลาสะในใจแล้ว คุณธรรมเหล่านี้จะหมดไป ความอ่อนน้อมถ่อมตนหมดไป สูญไป เรียกว่า **"เสียดี"** ถ้าจะถามว่าเสียดี เหล่านี้ จะต้องทำไปทำไม ไม่หวง ไม่ได้เสียเท่านี้จริง แต่มันไม่เสียเพียงแค่นี้ คุณธรรมประเภทความอ่อนน้อมถ่อมตนมีประโยชน์ในทางไขความรู้ ความดีจากคนอื่นเข้าหาตัว ถ้าเราอยากจะไขน้ำเข้ามาหานาเรา เราก็ต้องทำลำรางให้ต่ำลงมา แต่ถ้าไปเสมอก็ไม่มีทางที่น้ำจะเข้ามา คนที่ไปตีเสมอผู้อื่น ก็ไม่อยากจะรับความรู้ความสามารถของผู้อื่น ถ้าไปทำเสมอ แล้วความรู้ความสามารถจะไหลเข้ามาได้อย่างไร เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า**เสียดี** เราอยากจะได้รับความรู้จากท่านผู้มีความรู้ จากผู้ใหญ่ แต่ถ้าเราถ่อมตนสิ่งที่เราต้องการจะหลั่งไหลเข้ามาสู่เรา ก็คืออ่อนน้อมถ่อมตนถึงจะดี ถ้ามีปลาสะตีเสมอ ก็ไม่มีทางจะเอาดีได้เลย

เสียหมู่ คือ อย่างไร คนที่มีปลาสะชอบตีเสมอผู้ใหญ่ ไปรวมอยู่ในสังคมใดก็จะทำให้สังคมนั้นเสีย ธรรมดาเจดีย์วิหารจะมีศรีสง่า เชิดหน้าชูตา เขาต้องสร้างให้มียอด มีจอม มีที่ต่ำ ที่สูงลดหลั่นกันไป หมู่คนหรือคณะใดคณะหนึ่ง ก็ต้องมีผู้ใหญ่เป็นผู้นำ

ประเทศชาติ ก็ต้องมีพระเจ้าแผ่นดิน วัดวาอารามก็ต้องมีพระเถระผู้ใหญ่ มีเจ้าอาวาส เป็นต้น ในสำนักงานใหญ่ๆ ก็เหมือนกันต้องมีผู้นำ แต่พวกมีปลาสะนี้ เป็นคนไม่อยากให้หมู่คณะมียอดมีจอม ชอบตีเสมอไปเสียหมด เลยกลายเป็นคนประเภทผลาญศักดิ์ศรีของหมู่คณะ และที่ร้ายไปกว่านี้ เมื่อตนเองเขย่งเท้าขึ้นเทียบท่านไม่ได้ ก็ดึงผู้ใหญ่ลงมา ด่าว่าลบหลู่ดูหมิ่น ตีราคาของท่านให้ลดลงมาเสมอกับตน ผลที่สุดก็ยุ่งเหยิงไม่เป็นท่า ไม่ต้องพูดถึงบ้านเมือง หรือหมู่คณะขนาดใหญ่ คิดดูในครอบครัวของแต่ละครอบครัวก็แล้วกัน ถ้าลูกตีเสมอกับพ่อแม่ เล่นหัวพ่อแม่ไม่รู้ว่าใครเป็นใครแล้ว ก็หมดสง่าราศรีทั้งครอบครัวทีเดียว

เพราะฉะนั้น ปลาสะมองดูแล้วว่าเป็นกิเลสที่ไม่รุนแรง แต่ถ้ามีอยู่ในผู้ใด ทำให้เสียสง่าราศรี เพื่อนจะรู้สึกหมั่นไส้ ไม่อยากคบ ปลาสะเป็นเรื่องของความมืด คือ ความมืดในใจ เลยไม่รู้ฟ้าสูงแผ่นดินต่ำ เหมือนหมาไม่เคยเห็นเสือ ก็เลยเหมาเอาว่า เสือกับหมาก็พอๆ กัน ถ้ามันเห็นเสือแล้ว หรือถูกเสือหยอกสักหนเดียว มันจะเลิกตีเสมอทันที คนมีปลาสะนี้ก็เหมือนกัน จะแก้ก็ต้องแก้ด้วยการอบรมให้เกิดปัญญาขึ้น ทำให้ใจหายมืดมน คือเกิดคุณธรรมข้อ**อัตตัญญุตา รู้จักประมาณตน** คือ สัปบุรุษ หรือนักปฏิบัติในพุทธศาสนานั้น หรือคนดีในพระพุทธศาสนานั้นต้องมีลักษณะรู้จัก**เหตุ-ธัมมัญญุตา รู้จักผล-อัตถัญญุตา รู้จักตน-อัตตัญญุตา รู้จักกาล-กาลัญญุตา รู้จักประมาณ-มัตตัญญุตา รู้จักชุมนุมชน-ปริสัญญุตา รู้จักบุคคล-ปุคคลปโรปรัญญุตา** โดยเฉพาะ **อัตตัญญุตา** รู้จักประมาณตน

ว่าเราเมื่อว่าโดยฐานะ ความรู้ ความเป็นอยู่ ก็แค่นี้ จะวางตัวให้เสมอ อยู่ให้เสมอ อย่าได้ตีเสมอท่าน ผู้มีคุณธรรม หรือมีความสามารถสูง อันไม่สมควรทำ แต่เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน

การอ่อนน้อมถ่อมตนจะเป็นตัวแก้ปลาสะ การตีเสมอผู้ใหญ่ แล้วจะเป็นคนน่ารัก แต่ถ้ามีปลาสะ ความน่ารักก็หมดไป จะเสียดีไปทีเดียว เพราะฉะนั้น ผู้นับถือพระพุทธศาสนา เมื่อต้องการจะกำจัดกิเลสที่เป็นสนิมในใจ ที่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หมดสง่าราศรี แม้กิเลสนี้จะไม่รุนแรง แต่นักปฏิบัติธรรมจะต้องพยายามกำจัดลงไปให้ได้ โดยเป็นคนรู้จักประมาณตน รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน สัมมาคารวะ เคารพผู้ใหญ่ ก็จะพบความสุขความเจริญ สนิมในใจข้อนี้ก็จะหลุดออกจากการเกาะจิต ทำให้จิตใจปลอดโปร่งเบิกบาน เป็นคนที่น่ารัก น่าเคารพนับถือคนหนึ่ง ทั้งจัดเป็นบุญ และเป็นอุดมมงคลในชีวิตอีกด้วย.

๗. อิสสา
ความริษยา

อิสสา ความริษยา เป็นอุปกิเลสตัวหนึ่ง ซึ่งทำจิตใจให้ตกต่ำ เศร้าหมอง ปกติ อิสสา หรือ ริษยา นี้คนไทยไม่ค่อยคุ้น แต่คนไทยจะแปลว่า "อิจฉา" ที่จริงคำว่า "อิจฉา" นี้ ภาษาบาลีไม่ได้แปลว่า "ริษยา" หากแต่แปลว่า **"อยากได้"** เหมือนคำว่า **"โมโห" ภาษาบาลี แปลว่า "หลง"** แต่ภาษาไทย หมายถึงโกรธ **มานะ ภาษาบาลี แปลว่า "ถือตัว"** ภาษาไทย แปลว่า "ขยัน อดทน"

สัญญา ภาษาบาลี แปลว่า **"จำได้หมายรู้"** ภาษาไทยว่า สัญญา หมายถึง ข้อผูกมัด ซึ่งเป็นคนละเรื่องกันเลย

ดังนั้น คำว่า "อิสสา" อันเป็นอุปกิเลส ข้อที่ ๗ คือ ความริษยานั่นเอง แต่คนไทยมักจะเรียกว่า "อิจฉา" ถ้าพูดคำว่า "อิสสา" ฟังดูไม่ค่อยเข้าใจ แต่ถ้าพูดคำว่า "ริษยา" ก็พอเข้าใจ ที่จริง ริษยานี้เป็นภาษาสันสกฤต อิสสาเป็นภาษาบาลี ถ้าแปลเป็นไทย ก็แปลบาลีเป็นสันสกฤต เป็นริษยาไปเสีย แต่คนไทยเดี๋ยวนี้ เรียกริษยาว่าอิจฉา ทำให้คำว่า อิสสานี้ไม่ค่อยเข้าใจชัด เช่น บอกว่า เขาคนนี้เป็นคนขี้อิสสา อย่างนี้ฟังแล้วไม่ค่อยซึ้ง หรือไม่เข้าใจ เพราะมันหลวม ๆ แต่ถ้าใช้คำว่าอิจฉา จะมีน้ำหนัก แต่บางคนถ้าพูดแล้วจะทำปากด้วย เช่น "แหม มันช่างอิจฉาตาร้อน ซะอย่างนั้น"

แล้วก็ทำปากไปด้วย คือจะบ่งบอกให้รู้ว่า คนนี้อิจฉาตาร้อน คำว่าอิจฉานี้ชาวบ้านเข้าใจง่าย ฉะนั้น กิเลสตัวนี้ คือ อิจฉา เป็นภาษาชาวบ้าน แต่ภาษาเขียนทั่วไปก็คือ ริษยา ภาษาบาลีเดิม ก็คือ อิสสา

กิเลสตัวนี้ เป็นกิเลสที่น่าคิด เพื่อที่จะให้เข้าใจความหมาย ของกิเลสตัวนี้ ถ้าเราเคยได้เรียนพรหมวิหาร ๔ มา พรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร ก็มีศัตรู ของมัน คือศัตรูใกล้และศัตรูไกล โดยเฉพาะศัตรูไกล เป็น ตัวใหญ่ๆ ของมันทีเดียว เช่น ศัตรูของเมตตา คือ ความโกรธ ศัตรูของกรุณา คือ ความเบียดเบียน หรือวิหิงสา ศัตรูของ มุทิตา ก็คือ ความริษยา ศัตรูของอุเบกขาก็คือความยินดี ความ ยินร้าย เพราะฉะนั้น คนที่บำเพ็ญพรหมวิหารนี้ ถ้ามีตัวอิสสา หรือริษยา หรือไทยเรียกว่าอิจฉาอยู่ในตัวแล้ว คนนั้นจะบำเพ็ญ คุณความดีไม่ได้ โดยเฉพาะในการสร้างมุทิตาจิตให้เกิดขึ้น ส่วนมากถ้าพูดถึงริษยาหรืออิจฉานี้ คนทั่วไปพอจะเข้าใจ แต่อาจจะไม่รู้ความแยบยลของมันมากนัก เพราะฉะนั้น ในตอนนี้ จะชี้ให้เห็นว่ากิเลสที่ทำใจให้เศร้าหมอง เป็นสนิมในใจข้อหนึ่ง ในบรรดาอุปกิเลส ๑๖ คือ อิสสา หรือริษยานี้ ว่ามีลักษณะ อย่างไร

ท่านกล่าวว่า ถ้าจะพูดเรื่องอิสสาให้เข้าใจ ต้องพูดถึง ๓ ประเด็น คือ

๑. ลักษณะของอิสสา

๒. โทษของอิสสา

๓. วิธีกวาดล้างอิสสา

อิสสานั้น ต้องเข้าใจว่าคือริษยานั่นเอง ต่อไปนี้อาจจะพูดคำแทนบ้าง บางทีก็อิสสา บางทีก็อาจจะพูดว่าอิจฉาเสียก็ได้ คือคนเมื่อพูดนาน ๆ อิสสาก็เพี้ยนไปเป็นอิจฉา ที่จริงคือริษยา

ลักษณะของอิสสาเป็นอย่างไร จะดูได้ ๒ ทาง คือ

๑. ดูคนที่อิสสา (ริษยา)

๒. ดูความอิสสา (ริษยา)

หมายความว่า ดูคนและดูตัวของมัน คนอิจฉากับความอิจฉา พูดง่าย ๆ เวลาท่องจำกิเลสตัวนี้ จะว่า อิสสา ความริษยา คือเห็นเขาได้ดีทนอยู่ไม่ได้ เป็นลักษณะของคนอิจฉา ทนอยู่ไม่ได้ นั่งเฉย ๆ ไม่ได้ มันกระวนกระวาย บางคนเข้าใจว่า ที่ทนอยู่ไม่ได้นั้น หมายความว่า คน ๆ นั้นแสดงความกระวนกระวาย ผุดลุกผุดนั่ง หรือเที่ยววิ่งหาตัดทางเขา ถึงขั้นนี้จึงจะเป็นความริษยา ความเข้าใจนั้นจะรู้ช้าหรือห่างไป ไม่ทันกับความกำเริบของกิเลส คือ หมายความว่า ถ้าจะรู้ว่าใครอิจฉาแล้ว จะตัดหน้าตัดหลังเขา ที่จริงก็ไม่จำเป็นหรอกที่จะตัดหน้าตัดหลังเขา เห็นใครได้ดี ใจของตัวเองก็สะเทือนแล้ว ไม่อยากจะเจอหน้า ไม่อยากจะพบหน้า เพราะเป็นลักษณะจิตใจที่ไม่ยอมรับความดีของคนอื่น

อาการของความริษยานี้ มีลักษณะพอรู้ได้ขึ้นก่อนที่มีอยู่ คือ พอรู้สึก ถ้าเปรียบเทียบกับอาการไข้ ก็รู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว ก็กินยาแก้ไข้ไว้ก่อน ไม่ต้องถึงกับสั่นสะท้านเลยทีเดียว อาการความริษยาก็เหมือนกัน แทนที่จะคอยดูความกระวนกระวายของร่างกายซึ่งมีการวิ่งตัดหน้าคนนั้นคนนี้ เราควรจะย้อนเข้าไปดูที่จิต ตรงที่จิตนั้นแหละ ที่เกิดความริษยา หรือ อิจฉาขึ้น

คนที่มีความอิจฉาหรือริษยานั้น เห็นใครดีจะทนอยู่ไม่ได้ บางคนพูดออกมาเลย บางคนพอรู้ว่าคนที่ตัวไม่ค่อยชอบหน้าอยู่ก่อนได้ดีถึงกับหลุดปากออกมาดังๆ ว่า **"อุ๊ย ต๊าย ตาย อกอีแป้นจะแตกแล้ว"** ทนอยู่ไม่ได้ ก็พูดออกมาอย่างนี้เลย มันได้ดีอย่างไร คนอย่างนี้น่ะ แต่ถ้าสังเกตดู เราจะสังเกตความริษยาได้เพียงขั้นใดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับแรงริษยาด้วย ความริษยาอยู่ในขั้นใดก็ดูว่าแรงริษยามากขั้นไหน

ท่านกล่าวว่า คนที่มีความริษยาน้อยก็ดูได้ยาก ถ้ามีมากก็เห็นได้ง่าย ถ้าริษยาน้อยก็เห็นยาก เพราะมันเก็บไว้ข้างใน ถ้ามีมากก็เห็นได้ง่าย คือ ความริษยานั้น มีอยู่ด้วยกัน ๓ ชั้น ขอให้พยายามสังเกตดูว่า คนที่ริษยาและความริษยานั้นมีในใจคนถึง ๓ ชั้น คือ

๑. คนริษยาน้อย เพียงแต่ไม่สบายใจ

๒. คนริษยาปานกลาง สนับสนุนความดีของคนอื่นไม่ได้

๓. คนริษยาแรง ตัดรอนความดีของคนอื่น

คนที่ริษยามีอยู่ ๓ ชั้น แล้วแต่แรงหรือว่าน้อย หรือปานกลาง

ถ้าหากว่า ริษยาน้อย ก็เพียงแต่ไม่สบายใจ เห็นใครได้ดี เห็นใครสวย เห็นใครมีตำแหน่งสูง มียศมีตำแหน่งสูงกว่าตัวเอง รู้สึกไม่สบายใจ แต่ไม่ได้ทำอะไรเขา รู้สึกไม่ค่อยสบายใจที่คนนี้มันได้ดี

ถ้าขนาดปานกลาง จะสนับสนุนความดีของใครไม่ได้ เขาดีก็ไม่อยากสนับสนุนเขาเลย นี่เริ่มแสดงออกแล้ว ไม่ให้การ

สนับสนุน ไม่ให้การช่วยหลืออะไรทั้งสิ้น

ถ้าริษยาแรง จะตัดรอนความดีเขาเลย พยายามกำจัด พยายามไม่ให้เขาได้รับความดี ที่เห็นชัดๆ คือ หน้าตาสวยๆ ก็เอาน้ำกรดสาดเสีย ให้ดูน่าเกลียด บางทีเห็นเขาอยู่สบายๆ ก็เอาของที่คันๆ ไปเทบนที่นอนให้มันคันทั่วไปหมดเลย เพราะริษยาว่าเขาสวย ทำให้สามีตัวเองไปรักบ้าง เพื่อนไปรักบ้าง เป็นต้น

พวกริษยาน้อย มีธาตุความริษยาปนอยู่ในจิตเพียงเล็กน้อย คือเมื่อรู้ความดีของคนอื่น จะมีความรู้สึกคิดแต่เพียงระคายใจ ไม่สบายใจเล็กน้อย แล้วความรู้สึกอย่างนี้ก็ระงับไปโดยเร็วได้ คนมีความริษยาขั้นนี้ ยังทำการสนับสนุนความดีของผู้อื่นได้อยู่ ทำอย่างเต็มที่ก็ได้ คนอื่นจะไม่รู้เลยว่าเขามีความริษยา นอกจากว่าตัวเขาเองจะสังเกตตัวเองได้เท่านั้น ในใจของปุถุชนทั่วไปนี้ นักปราชญ์บางคนกล่าวว่า ดูเหมือนว่าจะมีความริษยาอยู่ด้วยกันทุกคน ริษยาแบบน้อยๆ รู้สึกว่าจะมีอยู่ด้วยกันทุกคน คนที่จะข้ามขั้นความริษยาไปได้ ต้องเข้าขั้นอริยบุคคล คนทั่วไปจะมีความริษยาอยู่บ้าง เห็นใครได้ดีเหนือตัวเองไปจะไม่ค่อยพอใจนิดๆ มันมีอยู่ คือมีริษยาประเภทนี้

พวกริษยาปานกลาง มีธาตุความริษยากระทบจิตแรงกว่าที่กล่าวมา แรงจนจิตนี้เบี่ยงหลบไปจากอารมณ์นั้น เหมือนคนตาแดง ท่านเปรียบเทียบดังนี้ คือ พอสายตากระทบกับแสงตะวันเริ่มหนีทันที สู้แสงตะวันไม่ได้ ใจของคนที่ริษยาปานกลางเห็นหน้าคนที่เราไม่ชอบใจ ที่เขาได้ดีไม่ได้ หลบทันที ไม่อยากรับไม่อยากรู้ เพราะจิตทนรับรู้ความดีของคนอื่นไม่ได้ ต้องเบี่ยง

หลบไปจากอารมณ์นั้นเสีย คนที่ริษยาขั้นนี้ จึงกลายเป็นคนที่สนับสนุนความดีของคนอื่นไม่ได้ ใจมันหลบดีเสียแล้ว จะเอาใจที่ไหนไปคิดสนับสนุนคนอื่นเล่า

พวกที่ริษยาขนาดหนัก คือมีความริษยาแรง ถึงขั้นที่ว่ารู้ว่าคนอื่นได้ดีต้องตัดรอนเขา จะตัดหรือไม่ตัดก็แล้วแต่ แต่ต้องคิดเอาไว้ก่อน

ให้ลองสังเกตุดูขั้นของความริษยา พวกแรก คือ รู้สึกไม่สบายใจ พวกที่สอง มีใจสนับสนุนคนอื่นไม่ได้ แต่พวกที่สามไม่ใช่จะไม่สบายใจอย่างเดียว และไม่มีใจสนับสนุนคนอื่นเท่านั้นแต่ถึงขั้นตัดรอนเขาเลย พยายามให้เขาพังให้จนได้

ทำไม คนริษยาจึงเป็นอย่างนี้ ก็เพราะเหตุที่ว่าความริษยานั้นเป็นอาการที่เห็นคนอื่นได้ดีแล้วทนอยู่ไม่ได้ ที่แท้คือจิตไม่อาจจะทนปกติภาพได้ เช่น เดิมกำลังคิดอ่านเรื่องอะไรอยู่เพลินๆ กำลังสบายใจ แต่พอจิตใจรับรู้ว่าคนอื่นได้ดี จิตก็ไม่อาจจะอยู่ในอารมณ์นั้นได้ กลับมีความทุกข์ใจขึ้นมาแทน ท่านใช้คำว่า **"ทนอยู่ไม่ได้"** หมายถึงจิตทนอยู่ในอารมณ์นั้นไม่ได้ ส่วนปากและกายอาจไม่แสดงออกไป นั้นเป็นเรื่องที่หลัง จะเอาความเปลี่ยนแปลงของกาย วาจา มาตัดสินว่า จิตริษยาหรือไม่ก็ไม่แน่เสมอ บางครั้งคนที่มีความริษยา อาจแสดงออกโดยการนิ่งก็ได้ คือ แทนที่จะแสดงความยินดี เมื่อคนอื่นได้ดี แต่เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกลับนิ่งเฉยเสีย อย่างนี้ก็มี คือ ไม่ได้คัดค้านอะไรเขา แต่นั่งเฉยเสีย และใจรับรู้ว่าไม่ยอมรับความดีของคนอื่น

การดูอาการไข้ของคน ท่านให้ดู ๒ ระยะ คือ ตรวจเชื้อไข้ในโลหิต ว่ามีเชื้ออยู่หรือไม่ กับดูอาการที่มันจับไข้แล้ว ว่ามีอาการอย่างไร สั่นไหม ปวดศรีษะไหม และมีอาการอื่นๆ อีก รวมความว่าตรวจดู ๒ ระยะ การตรวจกิเลสของคนก็เหมือนกัน คือดูลักษณะกิเลสในใจที่หนึ่ง และก็ดูอาการที่กิเลสนั้นแสดงออกมาอีกด้วย คือ เมื่อเชื้อริษยาเข้าไป มันก็สั่นแล้ว มันก็แสดงออกมา เพราะฉะนั้น การที่จะรู้ว่าคนมีริษยามากน้อยเพียงใดนั้น ให้พยายามสังเกตุดู เมื่อกระทบเข้ากับอารมณ์เช่นนั้น เขามีความสุขหรือมีความทุกข์ เขามีความเบิกบาน ชื่นชมหรือไม่

ท่านยกตัวอย่างลักษณะของริษยาไว้หลายข้อ คือ

๑. ในกรณีในการอ่าน การฟัง คือ ถ้าเขาได้อ่าน หรือ ฟังข่าวว่ามีคนนั้นคนนี้ ได้โชคได้ลาภ หรือได้ยศ คนมีความริษยาจะพูดปรารภออกมาในทางไม่พอใจกับข่าวนั้นทันที เราลองดูก็ได้ เช่น เขาเล่าให้ฟังว่า ใครคนหนึ่งที่เขารู้จัก เกิดมีโชคลาภ หรือได้เป็นใหญ่เป็นโต เมื่อฟังข่าวเขาก็จะว่าอย่างไร หากเขาพูดในทำนองว่า “เออ เป็นบุญวาสนาของเขา” หรือคำอื่นๆ ในทำนองนี้ แสดงว่าเขาไม่ได้ริษยา หรือมี ก็น้อยเต็มที แต่ถ้าเขาอุทานออกมาในทำนองว่า “มันก็ไอ้เท่านั้นแหละ” หรือว่า “ไม่น่า ขี้ข้าได้ดีมันจะได้สักกี่น้ำ” ว่าเข้าไปอย่างนั้น อย่างนี้ก็แสดงว่า มีโรคริษยาในใจแล้ว นี่ขนาดฟังเขามานะ พูดออกมาอย่างนี้ แสดงว่ามีโรคนี้อยู่ในใจ

๒. ในกรณีที่เขาเป็นคนพูดถึงข่าวชนิดนั้นเสียเอง คือ ชนิดแรกได้ฟังคนอื่นเขาพูด แล้วตัวเองก็มาพูดตาม แต่ชนิด

ที่ ๒ นี้ ตัวเองเอามาพูดเอง จะสังเกตุได้ว่า เป็นคนเล่าเรื่องความดีของคนอื่นจริง แต่เล่าด้วยความไม่พอใจ หางเสียงบอกว่าเหยียดหยาม หรือไม่เห็นด้วย คล้าย ๆ กับว่า ความดีเด่นที่คน ๆ นั้นได้มานั้น ไม่ใช่ความดีเด่นอะไรหนักหนา ความดีจอมปลอมเท่านั้นเอง หรือไม่ก็พูดรวนเร เปะปะไปถึงว่า คนนั้นได้ดีนั้นมาโดยไม่ยุติธรรม อะไรทำนองนั้น รวมความก็คือ ไม่ยอมรับให้คนอื่นได้ดีนั่นเอง โดยนำเอามาพูดเองว่า "คนนั้นที่ได้ดี เพราะไปประจบสอพลอเขา หรือมันบังเอิญ ไม่ใช่ว่าทำดีอะไรหรอก มันได้ดี เพราะอาศัยคนอื่นมา" อย่างนี้เป็นต้น เป็นการริษยาเขา

๓. ในกรณีทำความดีเพื่อแสวงหาชื่อเสียง คนประเภทนี้ไม่ยอมร่วมกับคนอื่น คนที่ริษยานี้กลัวเพื่อนจะได้ดี เพราะไปทำงานร่วมกับเขา ให้สังเกตในเวลาชักชวนให้ร่วมงานบางอย่างเพื่อเป็นเกียรติยศชื่อเสียง เขามักปฏิเสธในการร่วมด้วย ทั้งนี้เพราะอำนาจริษยาที่จะทำให้คนอื่น กลัวคนอื่นจะมามีหุ้นในความดีด้วย หรือระแวงไปว่าตัวเองจะไปประดับบารมีคนอื่นเข้า เลยไม่ยอมอยู่กับคนอื่น ไม่ยอมร่วมงานกับคนอื่น บางคนคิดว่าไปทำให้เขาไปเพิ่มบารมีให้เขาทำไม ตัวเองได้อะไร นี่ริษยาอยู่แล้ว

๔. ในพฤติกรรมโดยปกติคนริษยา **คือชอบติคนมากกว่าชม** และแม้แต่ชม ก็ชมไม่เต็มปาก ท่านกล่าวว่า จะอย่างไรก็ตาม ถ้าจะตัดสินพฤติกรรมคนให้แน่ ๆ ว่าอาการเช่นนั้นแสดงออกจากริษยาหรือไม่ เราจะต้องเอาการเปลี่ยนแปลงของจิตเป็นสำคัญ อาการริษยานั้นจำเพาะกิริยาที่แสดงออกจากความไม่สบายใจ คือ เห็นคนอื่นทำดีเท่านั้น เช่น เด็กบางคน เห็นแม่ของตน

ไปทำโอ๋เด็กคนอื่น ตัวเลยร้องไห้เป็นวรรคเป็นเวร เคยเห็นไหมเด็กบางคน แม่ตัวเองไปอุ้มคนอื่น ตัวเองร้องไห้ไม่หยุดเลย บางคนเห็นเด็กหวงแม่ อย่างนี้ คิดว่าเด็กริษยาคนอื่น อย่างที่เราเคยได้ยิน คนพูดถึงเด็กเสมอว่า "ไม่ได้หรอก พอเห็นแม่ไปอุ้มเด็กคนอื่น เป็นหน้าเบ้ไปเทียว ขี้อิจฉานัก" นี่เป็นลักษณะของอิจฉาหรือริษยาในสายตาคนทั่วไป แต่ในสายตาของนักธรรมะแล้ว จะว่าเด็กนั้นริษยาเลยทีเดียวก็ไม่ได้ ต้องแล้วแต่ความรู้สึกทางใจของเด็กคนนั้น ถ้าเด็กร้องไห้ เพราะไม่พอใจที่แม่ไปเที่ยวรักคนอื่นก็ไม่ใช่ริษยา แต่เป็น **มัจฉริยะ คือ ตระหนี่** คือไม่อยากให้แม่ของเราแก่คนอื่นเสีย มันหวงแม่มัน แต่ไม่ใช่ริษยา หรืออาจร้องไห้เพราะน้อยใจของแกก็ได้ ถ้าหากว่าแกไม่พอใจที่เห็นเด็กคนอื่นได้รับความรักใคร่โปรดปราน เขาไม่ได้ริษยาคนอื่นหรอก แต่เขารู้สึกน้อยใจว่า แม่ไปโอ๋คนอื่น หรือไม่อยากจะให้แม่ไปช่วยคนอื่น ไม่ใช่เขาริษยา แต่หวงแม่ตนเอง ฉะนั้น เด็กบางคนที่ร้องไห้ ไม่ใช่ริษยา แต่บางคนอาจจะมีอยู่บ้าง

โทษของความริษยา

โทษของความริษยามีอยู่มาก คือ

๑. **ริษยาจะผลาญความสุข** คือ คนที่ริษยาคนอื่นไม่ค่อยมีความสุข เพราะถือว่าคนทั้งโลกเป็นเจ้ากรรมนายเวรตนเองไปหมด โดยคิดว่าคนๆ นั้นพยายามที่จะทำความดีความชอบมาแทงใจตัวเอง ตนก็เลยถูกคนทั้งโลกทำโทษอยู่ทุกวัน ข้อนี้หมายความว่า

คนที่ขี้ริษยา ทำลายความสุขตัวเอง พอเห็นใครได้ดี ก็ทุกข์ คล้าย ๆ กับว่าใครดีเหมือนกับสร้างความทุกข์ให้แก่ตนหมด คนรวยเราก็พลอยทุกข์กับเขา คนสวยเราก็พลอยทุกข์กับเขา คนได้ดีเราก็พลอยทุกข์กับเขา อย่างนี้เรียกว่า **"ผลาญความสุขตัวเอง"** คนประเภทนี้ทุกข์มันจะประดังเข้ามา ทั้งคำพูดของคนอื่น มีแต่ความทุกข์ ใครสรรเสริญคนอื่นไม่ได้ มันแสบใจตนเอง อย่างนี้ ก็เวรกรรมของผู้นั้น ผลาญความสุขของตนเอง แทนที่ตนเองจะได้สุข ก็ไม่ได้สุข พอรู้ว่าคนนั้นสุข ตัวเองวาบร้อนขึ้นมาทันทีเลย เรียกว่า เป็นเวรกรรมของคนประเภทนี้

๒. ริษยาผลาญศักดิ์ศรีของตนเอง คือ คนเรานั้นต้องมีศักดิ์ศรีของตนเอง คนขี้ริษยาไม่อยากให้คนอื่นได้ดี ไม่อยากเห็นความดีความเจริญของคนอื่น เป็นคนไม่เหมาะแก่ตำแหน่งใด เป็นผู้น้อยก็ไม่น่ารัก เป็นผู้ใหญ่ก็ไม่น่าเคารพ เป็นคนรุ่นราวคราวเดียวก็ไม่น่านับถือเลย ตัวอยากดี แต่ไปคบกับคนที่ไม่อยากให้คนดีก็หมดกัน คนประเภทนี้หมดศักดิ์ศรี ใครที่เป็นผู้ใหญ่ ไปริษยาผู้น้อยก็หมดศักดิ์ศรีแล้ว หมดศักดิ์ศรีของคนที่น่าเคารพนับถือ คนประเภทนี้ศักดิ์ศรีหมดไป บางคนบอกว่าฉันไม่หึง ไม่หวงหรอก ปากก็ว่า แต่ใจก็ไปอีกแบบหนึ่งเสีย เช่น ปากบอกว่า ฉันไม่หึง ไม่หวงหรอก สามีตัวเองจะไปคบกับใคร อะไรกับใครก็ได้ แต่ก็มีความริษยาคนนั้นคนนี้ที่สามีตัวเองไปติด ทั้ง ๆ ที่พูดว่า "ฉันไม่ว่าหรอก จะมีเมียสักกี่คนก็เชิญ ฉันไม่หึงหรอก อยากมีก็เชิญไป จะได้รู้ดีกันเสียบ้าง" คือไม่อยากให้ใครมาเสมอกับตัว

๓. ผลาญหมู่คณะ คนริษยานี้ผลาญหมู่คณะแน่นอน ไปอยู่ที่ไหนก็มีแต่ความวุ่นวาย เช่น ในระบบประชาธิปไตย ใครมีความรู้ความสามารถก็อาสาเข้ามาผลัดเปลี่ยนทำความสงบสุขให้แก่บ้านเมือง แต่ถ้าคนริษยาอยู่แล้วจะกีดกันหมด ไม่ให้เข้าหรอก แม้จะทำให้บ้านเมืองเจริญก็ไม่ให้เข้า เพราะมันดีกว่าเรา มันสามารถกว่าเรา อย่าให้มันเข้ามาทำงานเลย เดี๋ยวมันเด่นกว่าเราไปเสียเลย เพราะฉะนั้น คนริษยามีแต่ทางเสีย ทางได้ไม่มีเลย

การริษยานั้นเหมือนเอาน้ำร้อนไปรดต้นไม้ ไม่มีผลดีเลย คนทำความดีแก่ส่วนรวม ถ้าจะเปรียบก็เหมือนคนปลูกต้นไม้ให้ออกดอกออกผล ให้คนทั้งหลายได้อาศัย ส่วนคนริษยาเปรียบเหมือนคนที่เอาน้ำร้อนไปรดต้นไม้นั้นให้ตาย ไม่มีประโยชน์เลย

คนบางคนเพื่อนชอบริษยา เป็นเพราะเหตุไร ก็เพราะมันดีมากไป เพื่อนเลยริษยา ฉะนั้น คนโดยทั่วไป อยากให้เพื่อนได้ดี แต่ถ้าเด่นขึ้นก็จะริษยา ดังนั้น พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ กล่าวเป็นคำกลอนไว้ว่า

อันคนเขา　　อยากให้　　เราได้ดี
แต่ถ้าเด่น　　ขึ้นทุกที　　เขาหมั่นไส้
อย่าทำตน　　ให้เด่น　　จะเป็นภัย
ไม่มีใคร　　อยากเห็น　　เราเด่นเกิน

เพราะฉะนั้น จะทำอะไรก็ทำเถิด แต่อย่าเด่นมาก เพื่อนจะหมั่นไส้เอา บางคนบอกว่าเพื่อนมันโกรธเราทำไม อ้าว ก็มันแอ๊คท่ามากเกินไป มันทำข่มคนอื่นมากไป

บางคนบอกว่า **"อยู่ให้เขาริษยา ดีกว่าอยู่ให้เขาสงสาร"** นี่เป็นแบบโต้วาที ว่าฝ่ายไหนดีกว่ากัน การอยู่ให้เขาริษยาต้องมีดี เขาจึงริษยาได้ แต่การอยู่ให้เขาสงสาร เช่น ตาบอด หูหนวก กระจอกงอกง่อย อย่างนี้เขาก็สงสารสิ เราจะเลือกอย่างไหน อยู่ให้เขาริษยา หรือว่าอยู่ให้เขาสงสาร เห็นว่าอยู่ให้เขาริษยาดีกว่า แต่อย่าทำจนเพื่อนเขาหมั่นไส้ แล้วจะหาความสงบสุขไม่ได้

เพราะฉะนั้น การล้างความริษยาออกไปได้ ตามหลักพระพุทธศาสนา **ต้องใช้หลักมุทิตา พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี** ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ เห็นลูก เห็นศิษย์ได้ดีก็พลอยยินดี เราชาวพุทธก็เหมือนกัน เพื่อทำลายสนิมในใจข้อนี้ออกไปให้ได้ **ก็ต้องมีมุทิตา พลอยแสดงความยินดีกับคนอื่นบ่อย ๆ แล้วใจก็จะผ่องใสขึ้น สนิมตัวนี้ก็ค่อยหลุดออกไป แล้วเราก็จะพบความสุข จิตใจก็จะเบิกบานขึ้น ปลอดจากอุปกิเลสข้อนี้**

เพราะฉะนั้น ขอให้ทุกคนผู้มุ่งจะปฏิบัติธรรม พยายามทำลายความริษยาออกไปจากใจให้ได้ ทำได้มากเพียงใด ก็จะพบความสงบสุข จากการปฏิบัติธรรมได้มากเพียงนั้น.

หนังสืออ้างอิง

๑. **พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ** จำนวน ๙ เล่ม คือ เล่ม ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๖, ๒๐, ๒๑, ๒๓, ๒๕ และ ๓๕

๒. **อรรถกถาธรรมบท** ภาค ๑, ๒, ๓, ๔ และ ๖ ของพระพุทธโฆษาจารย์

๓. **อรรถกถาสุมังคลวิลาสินี** ภาค ๒ ของพระพุทธโฆษาจารย์

๔. **อรรถกถาอัฏฐสาลินี** ของพระพุทธโฆษาจารย์

๕. **อรรถกถามโนรถปูรณี** ภาค ๓ ของพระพุทธโฆษาจารย์

๖. **อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา** ของพระสุมังคลาจารย์

๗. **วิสุทธิมรรค** ภาค ๒ ของพระพุทธโฆษาจารย์

๘. **มงคลทีปนี** ภาค ๑ ของพระสิริมังคลาจารย์

๙. **นวโกวาท** ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

๑๐. **โคลงโลกนิติ** ของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาเดชาดิศร

๑๑. **การพัฒนาจิต** ของ ฐิตวณฺโณ ภิกฺขุ

๑๒. **จิตวิทยาในคัมภีร์อภิธรรม** ของพระธรรมวิสุทธิกวี

๑๓. **สนิมในใจ** ของ พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์

ประวัติย่อผู้เขียน

พระธรรมวิสุทธิกวี

นามเดิม พิจิตร ถาวรสุวรรณ นามฉายา ฐิตวณฺโณ นามปากกา พ.สถิตวรรณ (เฉพาะในการเขียนหนังสือบางเล่ม) **เกิดเมื่อ** วันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๗๙ ณ อ.สทิงพระ จ.สงขลา

บรรพชา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๖ เมื่ออายุได้ ๑๗ ปี ณ วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ โดยมี สมเด็จพระวันรัต (จับ ฐิตธมฺมมหาเถร ป.ธ.๙) วัดโสมนัสวิหาร เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ วัดโสมนัสวิหาร โดยมี สมเด็จพระวันรัต เป็นพระอุปัชฌาย์เช่นกัน

วิทยฐานะ
๑. เปรียญธรรม ๙ ประโยค เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๗
๒. ศน.บ. (เกียรตินิยม) จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (มมร.) เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๙
๓. ประกาศนียบัตรชั้นสูง สธ.ต. (พระธรรมทูตรุ่นแรกของคณะสงฆ์) จากสำนักฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๑
๔. M.A. ทางวรรณคดีสันสกฤต และอนุปริญญาภาษาฮินดี จากมหาวิทยาลัย B.H.U. ในอินเดีย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๔
๕. ปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ศน.ด. (พุทธศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๕
๖. ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ คด. (สาขาหลักสูตรและการสอน) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘

ตำแหน่งหน้าที่
๑. เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ ถึงปัจจุบัน
๒. เจ้าคณะภาค ๑๖-๑๗-๑๘ (ธ) ในภาคใต้ทั้งหมด ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ถึงปัจจุบัน (โดยเป็นรองเจ้าคณะภาค เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๙-๒๕๓๙)
๓. เป็นอดีตรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและกิจการต่างประเทศ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๙-๒๕๔๑

งานพิเศษ
๑. ได้เขียนหนังสือทางพระพุทธศาสนาออกมาแล้ว ๕๙ เรื่อง แต่ที่มอบให้มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัยจัดพิมพ์ออกมาเผยแพร่ขณะนี้มี ๒๕ เรื่อง
๒. เป็นอาจารย์สอนกรรมฐานประจำวัดโสมนัสวิหาร และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เปิดสอนกรรมฐานทั้งแก่ภิกษุสามเณรและประชาชนทั่วไป ทั้งในและต่างประเทศ โดยมีประสบการณ์ในการสอนกรรมฐานมากกว่า ๓๐ ปี
๓. เป็นวิทยากรบรรยายวิชาการทางพระพุทธศาสนา ตามสถาบันและสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
๔. มีประสบการณ์จากการเดินทางไปดูงานพระศาสนาในต่างประเทศมาแล้ว ๒๙ ประเทศ
๕. เป็นอาจารย์บรรยายวิชาการทางพระพุทธศาสนาในบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ทั้งในชั้นปริญญาโทและปริญญาเอก

สาระสำคัญของหนังสือนี้

อุปกิเลส ๑๖ หรือสนิมในใจนี้ เป็นหนังสือทางพระพุทธศาสนาเล่มหนึ่ง ที่เขียนขึ้นมาทั้งในด้านวิชาการและด้านปฏิบัติ เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ กล่าวถึงบุญบาปและธรรมชาติของจิตที่ต้องใช้ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และกล่าวถึงเจตสิกโดยย้ำอกุศลเจตสิก คือ อุปกิเลสที่ทำจิตให้มัวหมอง โดยแบ่งเป็น ๒ ภาค

ภาคที่หนึ่ง ว่าด้วยธรรมชาติของจิตที่ต้องฝึก และธรรมชาติที่ทำให้จิตมัวหมอง คืออกุศลเจตสิก รวมทั้งหลักธรรมที่ประกอบในการฝึกจิต อันน่าสนใจเป็นอันมาก โดยในภาคนี้ได้กล่าวถึงหลักการต่างๆ ของจิต และเจตสิกที่ต้องรู้ และต้องฝึกไว้ถึง ๕ ตอน รวมทั้งบทนำ

ภาคที่สอง ว่าด้วยอุปกิเลส-ธรรมชาติที่ทำจิตให้มัวหมอง ๑๖ ข้อ เฉพาะ ๗ ข้อแรก คือ อภิชฌาวิสมโลภะ-อยากได้ไม่เลือก พยาบาท-เคียดแค้น โกธะ-ความโกรธ อุปนาหะ-ผูกโกรธ มักขะ-ลบหลู่บุญคุณท่าน ปลาสะ-ตีเสมอท่าน และอิสสา-ริษยา แต่ละข้อล้วนน่าสนใจทั้งสิ้น โดยเฉพาะอานุภาพแห่งเมตตา อุปนาหะ และปลาสะ อ่านแล้วเพลิน เพราะมีนิทานที่น่าสนใจมากอยู่ในบทนั้นๆ

ท่านผู้เขียนเป็นพระเถระที่มีความรู้ทางพระพุทธศาสนาทั้งในด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ และมีประสบการณ์ในการสอนกรรมฐานแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศมาเป็นเวลานานรูปหนึ่งในปัจจุบัน

หนังสือนี้เหมาะสำหรับครูอาจารย์ ผู้ใคร่ต่อการศึกษาพระพุทธศาสนา และผู้มุ่งปฏิบัติธรรมทุกท่าน

อุปกิเลส ๑๖ สนิมในใจ เล่ม ๑ โดย พ. สุจิตวรรณ